МИФ № 1. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТ ТОЛЬКО 10 % СВОЕГО МОЗГА

МИФ № 4. ВИЗУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЕДВА ЗАМЕТНЫМ ИЗЛУЧЕНИЕМ ИЗ ГЛАЗ

МИФ № 7. ЮНОСТЬ – ЭТО ВСЕГДА ВРЕМЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СМЯТЕНИЯ

МИФ № 5. ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ МОГУТ ЗАСТАВЛЯТЬ ЛЮДЕЙ ПОКУПАТЬ НЕНУЖНЫЕ ИМ ТОВАРЫ

МИФ № 6. ПРОИГРЫВАНИЕ МУЗЫКИ МОЦАРТА МЛАДЕНЦАМ ПОВЫШАЕТ ИХ ИНТЕЛЛЕКТ

МИФ № 11. ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ РАБОТАЕТ КАК МАГНИТОФОН ИЛИ ВИДЕОКАМЕРА

МИФ № 12. Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях

МИФ № 2. У ОДНИХ ЛЮДЕЙ РАЗВИТО ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА, У ДРУГИХ – ПРАВОЕ

МИФ № 3. ЭКСТРАСЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ – ЭТО ИЗВЕСТНЫЙ НАУЧНЫЙ ФЕНОМЕН

МИФ № 14. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ С АМНЕЗИЕЙ ЗАБЫВАЮТ ВСЕ ПОДРОБНОСТИ СВОЕЙ ПРЕДЫДУЩЕЙ ЖИЗНИ

МИФ № 13. ЛЮДИ ОБЫЧНО ПОДАВЛЯЮТ ВОСПОМИНАНИЯ О ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЯХ

МИФ № 16. ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ОТВЕТЕ НА ЭКЗАМЕНЕ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СВОЕГО ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОТВЕТА

МИФ № 10. УМИРАЯ, ЛЮДИ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ УНИВЕРСАЛЬНУЮ СЕРИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТАДИЙ

МИФ № 8. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ В 40–50 ЛЕТ ПЕРЕЖИВАЮТ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

МИФ № 17. ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ДИСЛЕКСИИ – ПЕРЕСТАНОВКА БУКВ В СЛОВАХ

МИФ № 18. ЛЮДИ УЧАТСЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ТОГДА, КОГДА СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ СООТВЕТСТВУЕТ ИХ СТИЛЮ ОБУЧЕНИЯ

МИФ № 20. СНЫ ОБЛАДАЮТ СИМВОЛИЧЕСКИМ ЗНАЧЕНИЕМ

МИФ № 23. ТЕСТ НА ПОЛИГРАФЕ («ДЕТЕКТОРЕ ЛЖИ») – ВЕРНЫЙ СПОСОБ ОБНАРУЖИТЬ НЕПРАВДУ

МИФ № 28. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ТЕМ БЕЗОПАСНЕЕ

МИФ № 25. ЯЗВУ ВЫЗЫВАЕТ, В ОСНОВНОМ ИЛИ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ, СТРЕСС

Миф № 24. Счастье определяется главным образом нашими внешними обстоятельствами

МИФ № 30. ЛУЧШЕ ВЫПЛЕСНУТЬ СВОЙ ГНЕВ НА ДРУГИХ, ЧЕМ УДЕРЖИВАТЬ ЕГО В СЕБЕ

МИФ № 31. ОДИНАКОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К ОДИНАКОВЫМ ЧЕРТАМ ХАРАКТЕРА

МИФ № 39. У ШИЗОФРЕНИКОВ МНОЖЕСТВЕННОЕ СОЗНАНИЕ

МИФ № 40. ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ ДЕМОНСТРИРУЮТ ЯВНЫЕ ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА

МИФ № 19. ГИПНОЗ – ЭТО УНИКАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ «ТРАНСА», ОТЛИЧНОЕ ОТ БОДРСТВОВАНИЯ

МИФ № 38. САМОУБИЙСТВА СОВЕРШАЮТ ТОЛЬКО ЛЮДИ, НАХОДЯЩИЕСЯ В ГЛУБОКОЙ ДЕПРЕССИИ

МИФ № 35. РЕАКЦИЯ ЛЮДЕЙ НА ЧЕРНИЛЬНЫЕ ПЯТНА МНОГОЕ РАССКАЖЕТ ОБ ИХ ХАРАКТЕРЕ (ЛИЧНОСТИ)

МИФ № 32. ЕСЛИ КАКАЯ-ТО ЧЕРТА ХАРАКТЕРА УНАСЛЕДОВАНА, ЕЕ НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ

МИФ № 29. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ОБЩАЮТСЯ СОВЕРШЕННО ПО-РАЗНОМУ

МИФ № 33. НИЗКАЯ САМООЦЕНКА – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

МИФ № 36. НАШ ПОЧЕРК ОТРАЖАЕТ ЧЕРТЫ НАШЕГО ХАРАКТЕРА

МИФ № 15. ТЕСТЫ НА ИНТЕЛЛЕКТ ПРИСТРАСТНЫ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ГРУППАМ ЛЮДЕЙ

Миф № 26. Позитивный настрой может излечить (предотвратить) рак

МИФ № 27. ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ

МИФ № 22. ВО ВРЕМЯ «ВЫХОДА ИЗ ТЕЛА» СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПОКИДАЕТ ЕГО ТЕЛО

МИФ № 21. ВО СНЕ ЛЮДИ МОГУТ УСВОИТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ, НАПРИМЕР, ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

МИФ № 9. ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ – ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ОДРЯХЛЕНИЕ

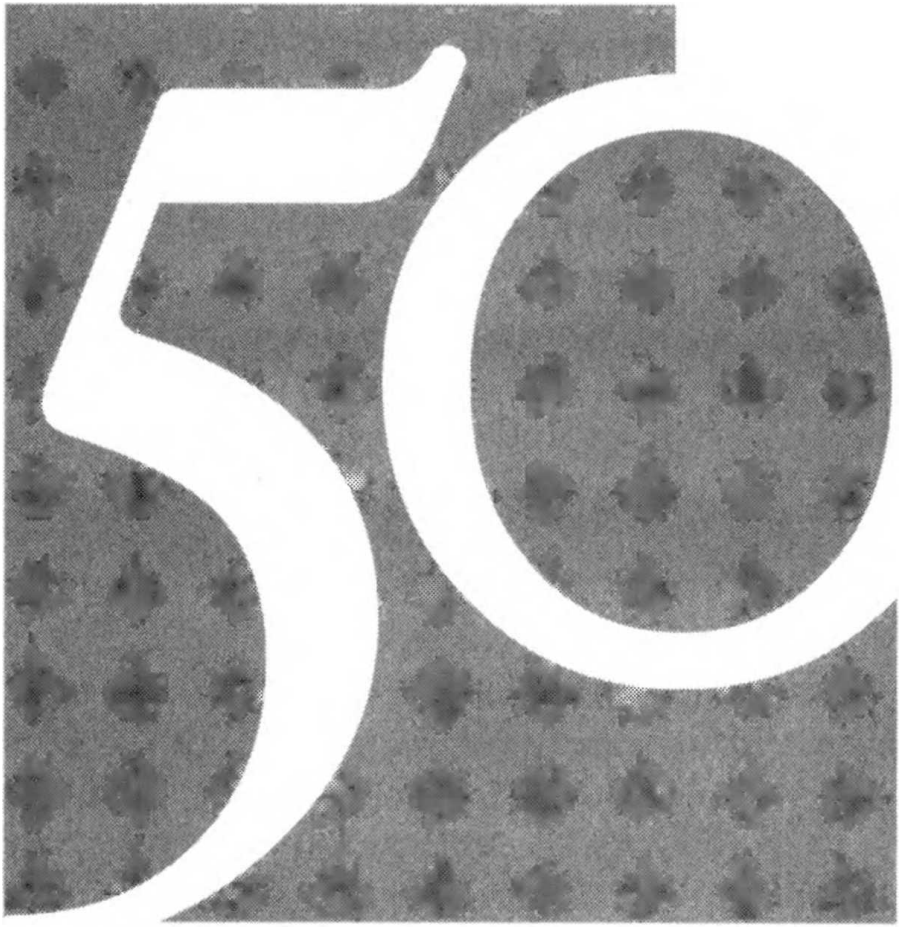
SHOUT
SHARE
IT

- 
- ПРЕДИСЛОВИЕ
- БЛАГОДАРНОСТИ
  - ВВЕДЕНИЕ
  - ИНТЕЛЛЕКТ
  - МИФ
  - МИФ
  - Экстрасенсорное восприятие (ЭСВ) -это известный научный феномен
  - МИФ
  - ЧАСТЬ
- МИФ
  - 10 Умирая, люди проходят универсальную серию психологических стадий
  - ВОСПОМИНАНИЕ О ПРОШЛОМ
- МИФ
  - Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях
  - Большинство людей с амнезией МИФ забывают все подробности своей
  - предыдущей жизни
- ОБУЧЕНИЕ СТАРЫХ СОБАК НОВЫМ ФОКУСАМ
  - Мифы об интеллекте и обучении
- МИФ
  - Тесты на интеллект пристрастны 15
  - к определенным группам людей
  - Характерная особенность дислексии — перестановка
  - букв в словах
  - Учиться лучше всего тогда, когда стиль преподавания соответствует стилю обучения
  - ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ
  - Сны имеют символическое значение
  - Во сне люди могут усвоить
  - новую информацию, например, выучить языки
  - Во время «выхода из тела»
  - сознание человека может наблюдать за покинутым телом
  - У МЕНЯ ПРЕДЧУВСТВИЕ
  - Счастье определяется главным образом внешними обстоятельствами
- МИФ
  - Язву вызывает в основном или главным образом стресс

- СОЦИАЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ
  - Мифы о межличностном поведении
  - Противоположности притягиваются: нас чаще всего влечет к людям, которые не похожи на нас
  - Мужчины и женщины общаются совершенно по-разному
  - Лучше выплеснуть свой гнев на других, чем удерживать
  - его в себе
    - МИФ
    - Если какая-то черта характера унаследована, ее нельзя изменить
    - Низкая самооценка — главная причина психологических проблем
- ПЕЧАЛЬНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ, ПЛОХОЙ
  - Мифы о психических заболеваниях
  - Психиатрические ярлыки приносят вред, клеймя людей
  - МИФ
  - У шизофреников множественное сознание
  - В последнее время наблюдается эпидемия младенческого аутизма
  - Во время полнолуния количество
  - госпитализированных в психиатрические больницы и количество преступлений
  - увеличивается
- НЕПОРЯДОК В СУДЕ
  - Мифы о психологии и суде
- ЧАСТЬ
  - Большинство психически больных людей ведут себя буйно
  - МИФ
  - Практически все люди, которые сознаются в совершении преступлений, виновны в них
  - НАВЫКИ И ПИЛЮЛИ
  - НАСТЬ
  - Все эффективные виды психотерапии заставляют людей искать «корень»
  - своих проблем в детстве
  - Электрошоковая («шоковая») терапия - физически опасный и жестокий метод лечения
- ПОСТСКРИПТУМ
  - Правда диковиннее вымысла
  - Десять открытий в области психологии, в которые

трудно поверить, но которые верны
○ ПРИЛОЖЕНИЕ
• АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

**психология**
антология мысли
**СКОТТ О. ЛИЛИЕНФЕЛЬД | СТИВЕН ДЖ. ЛИНН | ДЖОН РУСИО I БАРРИ Л. БЕИЕРСТАИН**




# 50 ВЕЛИКИХ МИФОВ ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ

эксмо
**Москва**
**2013**
**УДК 159.9 ББК 88 Л 57**
Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn,
John Ruscio, Barry L. Beyerstein
50 Great Myths of Popular Psychology:
Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior
© 2010 Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn,
John Ruscio, and Barry L. Beyerstein
All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by Blackwell Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Blackwell Publishing Limited.

Перевод с английского ***Олега Епимахова*** Художественное оформление ***Петра Петрова***

**Лилиенфельд С. О.**

Л 57 50 великих мифов популярной психологии /

Скотт О. Лилиенфельд, Стивен Дж. Линн, Джон Ру-сио, Барри Л. Бейерстайн. — М. : Эксмо, 2013. — 512 с. — (Психология. Антология мысли).

Книга известных американских ученых развенчивает 50 распространенных мифов популярной психологии, которые не только бытуют в нашей жизни, но и применяются на практике многими психологами. Вот некоторые из мифов, о которых говорится в книге: низкая самооценка — главная причина психологических проблем; «кризис среднего возраста» неизбежен для всех; противоположности притягиваются; во сне человек может усвоить новую информацию; прослушивание младенцем классической музыки повышает его интеллект...

Распространенные, но ошибочные и потому не безвредные представления подвергаются подробному анализу — серьезному

по сути, но очень увлекательному и понятному даже неподготовленному читателю. Авторы не ограничиваются критикой «мифологии», они дают ценные практические рекомендации, приводят научно достоверные и совершенно потрясающие факты о человеческом сознании и поведении. И правда оказывается гораздо интереснее вымысла.

**УДК 159.9 ББК 88**

**© Епимахов О.С., перевод на русский язык, 2010**

**ISBN 978-5-699-68521-9 ©Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013**

«Наука должна начинаться с мифов и с критики мифов».

*Сэр Карл Поппер (1957)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

***Часть 1*** **ИНТЕЛЛЕКТ**

**Мифы о мозге и восприятии**

***Миф 1.*** Большинство людей используют только 10%

***Часть 2***

ОТ УТРОБЫ ДО МОГИЛЫ **Мифы о развитии и старении**

***Миф 6.*** Прослушивание музыки Моцарта младенцами **6**

50 великих мифов популярной психологии

***Часть 3***

**ВОСПОМИНАНИЕ О ПРОШЛОМ**

**Мифы о памяти**

***Миф 11***. Человеческая память работает как магнитофон или видеокамера и точно фиксирует переживаемые нами события .... 143

***Миф 12.*** Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях.....151

***Миф 13.*** Люди обычно подавляют воспоминания о травмирующих событиях.....159

***Миф 14.*** Большинство людей с амнезией забывают все подробности своей предыдущей жизни ... 169

***Часть 4***

**ОБУЧЕНИЕ СТАРЫХ СОБАК НОВЫМ ФОКУСАМ Мифы об интеллекте и обучении**

***Миф 15.*** Тесты на интеллект пристрастны

***Миф 18.*** Учиться лучше всего тогда, когда стиль преподавания соответствует стилю обучения . . 195

***Часть 5***

**ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ**

**Мифы о сознании**

***Миф 19. Г***ипноз — это уникальное состояние «транса»,

***Часть 6***

**У МЕНЯ ПРЕДЧУВСТВИЕ Мифы об эмоциях и мотивации**
***Миф 23.*** Тест на полиграфе (детекторе лжи) —
***Часть*** 7
**СОЦИАЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ Мифы о межличностном поведении**
***Миф 27.*** Противоположности притягиваются: нас чаще всего влечет к людям, которые
***Часть 8*** **ПОЗНАЙ СЕБЯ Мифы о личности**
***Миф 31.*** Одинаковое воспитание детей приводит к тому, что в зрелом возрасте у них появляются
одинаковые черты характера.....310
***Миф 32.*** Если какая-то черта характера унаследована, ее нельзя изменить.....320
***Миф 33.*** Низкая самооценка — главная причина
***Часть 9***
**ПЕЧАЛЬНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ, ПЛОХОЙ Мифы о психических заболеваниях**
***Миф 37.*** Психиатрические ярлыки приносят вред,
***Миф 42.*** Во время полнолуния количество госпитализированных в психиатрические больницы и количество преступлений увеличивается..... 401
***Часть 10***
**НЕПОРЯДОК В СУДЕ Мифы о психологии и суде**
***Миф 43.*** Большинство психически больных людей ведут себя буйно . .....414
***Миф 44.*** Судебные психологи помогают раскрывать преступления.....420
***Миф 45.*** Большое количество преступников успешно используют защиту с помощью невменяемости (прошения о невменяемости).....428
***Миф 46.*** Практически все люди, которые сознаются в совершении преступлений, виновны в них . . 436
***Часть 11***
**НАВЫКИ И ПИЛЮЛИ Мифы о психологическом лечении**
***Миф 47.*** Экспертиза и интуиция — лучшие способы

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология с нами повсюду. Молодость и старость, забывание и воспоминание, сон и сновидения, любовь и ненависть, счастье и печаль, психическая болезнь и психотерапия — во благо или во зло, а иногда и во благо и во зло — это суть нашей повседневной жизни. Практически каждый день средства массовой информации, телешоу, Интернет бомбардируют нас различными заявлениями, касающимися множества психологических тем — работы мозга и умственных

способностей, романтических отношении и воспитания детей, расстройств психики и психотерапии, экстрасенсорных способностей и экстрасенсов.

И так далее... Зайдя в первый попавшийся книжный магазин, можно увидеть десятки, а подчас и сотни книг по самосовершенствованию, построению или восстановлению отношений, преодолению вредных привычек. Все они дают массу советов, помогающих вам двигаться по неровному и полному препятствий жизненному пути. Нет недостатка в таких советах и во Всемирной паутине. Бесчисленными способами популярная психология формирует пейзаж мира, вступившего в XXI век.

И, тем не менее, большая часть наших сведений о психологии не соответствует действительности. Потому что многие книги и статьи, которые нам предлагают, изобилуют мифами и неправильными представлениями. В сегодняшнем быстро изменяющемся мире, перегруженном информацией, неверные сведения о психологии распространяются так же широко, как и верные. К сожалению, существует очень мало книг, которые бы помогли нам отделить правду от вымысла, когда речь заходит о популярной психологии.

В результате мы часто оказываемся во власти гуру самосовершенствования, ведущих ток-шоу, самозваных экспертов по душевному здоровью, многие из которых раздают психологические советы, представляющие собой сбивающую с толку смесь правды, полуправды и откровенной неправды. Без надежного руководства, помогающего отделить психологические мифы от реальности, мы рискуем заблудиться в джунглях неправильных представлений.

Многие из великих мифов популярной психологии не только вводят в заблуждение по поводу человеческой природы, но и могут заставить принять неблаго-

разумные решения в повседневной жизни. Те из нас, кто

ошибочно полагает, будто люди обычно подавляют воспоминания о каких-то болезненных событиях (см. миф № 13), могут потратить большую часть своей жизни на бесплодные попытки заглушить воспоминания о неприятных событиях детства. Те, кто полагает, что счастье определяется главным образом нашими внешними обстоятельствами (см. миф № 24), могут сосредоточиться исключительно на внешнем, а не на самих себе, пытаясь найти идеальную «формулу» долгосрочного удовлетворения. Те, кто ошибочно верит, что в романтических отношениях противоположности притягиваются (см. миф № 27), могут потратить годы на поиск партнера, характер и жизненные ценности которого резко отличаются от их собственных, а потом уже слишком поздно обнаружить, что такие «союзы» редко удаются. Так что мифы имеют значение.

Как отмечал пропагандист науки Дэвид Хаммер, неправильные представления в науке обладают четырьмя главными свойствами. Они, во-первых, устойчивы, и часто представляют собой твердые убеждения о мире, во-вторых, противоречат известным свидетельствам, в-третьих, влияют на понимание мира людьми и, в-четвертых, должны быть исправлены, чтобы можно было получить правильное знание (Stover & Saunders, 2000). В нашем случае последний пункт особенно важен. Разрушение мифов должно быть существенным компонентом психологического образования, потому что глубоко укоренившаяся вера в неправильные представления о психологии может помешать студентам понять человеческую природу.

Существуют многочисленные определения слова «миф», но нашим целям лучше всего удовлетворяет данное в Словаре американского наследия: «Популярное [но ложное] убеждение или история, которые стали ассоциироваться с каким-то человеком, учреждением, или событием» или «вымысел или полуправда, особенно являющиеся частью идеологии». Большинство мифов, которые мы представляем в этой книге, являются широко распространенными убеждениями, которые явно противоречат данным психологических исследований. Некоторые из них — это преувеличения или искажения высказываний, содержащих зерно истины.

В любом случае большинство мифов, приведенных в этой книге, могут казаться такими привлекательными, потому что они вписываются в более широкое представление о человеческой природе, которое многие люди считают правдоподобным. Например, ложное убеждение в том, что мы используем только 10% нашего мозга (см. миф № 1), связано с убеждением, что многие из нас не до конца реализовали свой интеллектуальный

потенциал. Ложная вера в то, что заниженная самооценка — главная причина слабой адаптации к окружающему миру (см. миф № 33), соответствует убеждению в том, что мы можем достигнуть всего, если будем верить в себя.

Многие психологические мифы представляют собой понятные усилия придать смысл нашему миру. Немецкий социолог и научный философ Клаус Ман-харт заметил, что на протяжении человеческой истории мифы выполняли важную функцию: они пытались объяснить необъяснимое.

Действительно, многие из мифов, которые мы обсуждаем в этой книге, например, вера в то, что сны обладают символическим значением (см. миф № 20), являются попытками понять некоторые из вечных тайн жизни, в данном случае скрытое значение придуманных нами ночных миров.

Наша книга — первая, в которой рассматривается весь пейзаж современной популярной психологии, а общераспространенные психологические заблуждения изучаются под микроскопом научных доказательств. Таким образом, мы надеемся рассеять распространенные, но ложные представления и вооружить читателей точным знанием, которое они могут использовать для принятия более подходящих решений в этом реальном мире. Мы говорим неформальным языком, иногда в непочтительном тоне. Мы постарались сделать нашу книгу доступной для начинающих студентов и обывателей и не ждем от наших читателей формального знания психологии. Поэтому постарались свести к минимуму употребление специальных терминов. В результате этой книгой могут одинаково наслаждаться как специалисты, так и неспециалисты.

Рассматривая обширный мир популярной психологии, мы начинаем разговор с опасностей, созданных психологическими мифами, и приводим 10 главных источников этих мифов. Затем исследуем 50 широко распространенных мифов, касающихся популярной психологии. В отношении каждого обсуждаем его распространенность среди широких кругов населения, иллюстративные примеры из популярной психологии, потенциальное происхождение каждого мифа и научные данные, подтверждающие его. Хотя одна из наших основных целей — это разрушать мифы, мы идем дальше простого разоблачения. Мы делимся с читателями истинными психологическими знаниями, которые они могут применить в своей повседневной жизни.

Некоторые из этих 50 мифов сопровождаются кратким разделом «Разрушение мифов: приглядимся получше», где исследуется близкое по смыслу заблуждение. В конце каждой главы мы приводим ряд других мифов, которые можно

исследовать, — всего их 250 — они сопровождаются полезными ссылками, помогающими отыскать их источники. Надеемся, что эта информация будет полезна для преподавателей психологии, которые могут использовать ее на своих уроках или в качестве тем курсовых работ для студентов.

Чтобы донести до читателей мысль о том, что психологическая правда подчас так же удивительна, если не удивительнее психологического мифа, в постскриптуме книги приводится «Список из десяти пунктов», включающий замечательные психологические открытия, которые могут казаться мифами, но таковыми не являются. И завершается книга Приложением, содержащим рекомендуемые интернет-ресурсы, которые помогут исследовать различные психологические заблуждения.

Эта книга, как мы верим, понравится разным читателям. Особенно интересна она должна быть для студентов, изучающих введение в психологию и посещающих курсы методов исследования (равно как и для преподавателей этих курсов). Многие студенты поступают на эти курсы, имея заблуждения относительно целого ряда психологических тем, поэтому изучение этих заблуждений часто становится существенным шагом в продвижении к истинному знанию.

Поскольку мы построили разговор вокруг 11 тем, традиционно освещаемых во вводных курсах по психологии, таких как функционирование мозга и восприятие, память, обучение и интеллект, эмоции и мотивация, социальная психология, индивидуальность, психопатология и психотерапия, эта книга может служить либо отдельным учебником, либо приложением к учебнику для этих курсов. Преподаватели, которые используют эту книгу наряду со стандартным учебником по введению в психологию, могут легко сопроводить главы своего учебника соответствующими мифами из глав данной книги.

Практикующим психологам и другим профессионалам, занимающимся проблемами душевного здоровья (психиатрам, психиатрическим медсестрам, адвокатам и социальным работникам), преподавателям психологии, ученым-психологам, студентам и аспирантам, изучающим психологию, также должна понравиться эта книга, которая сама по себе уже ценный справочник.

Все остальные читатели (не профессионалы), желающие узнать больше о психологии, найдут в этой книге бесценный и легкий в использовании материал, интересный сборник знаний по психологии.

Наконец, мы скромно полагаем, что эта книга должна быть

рекомендована (смеем ли мы сказать, что настоятельно?) для прочтения всем журналистам, писателям, преподавателям, юристам, работа которых касается тем психологии. Эта книга должна препятствовать тому, чтобы они стали жертвой тех самых типов психологических недоразумений, против которых мы так энергично предостерегаем своих читателей.

Этот проект, возможно, никогда не осуществился бы без помощи нескольких талантливых и увлеченных людей. Прежде всего мы искренне благодарим своего редактора из Wiley-Blackwell Кристину Кардоне. Крис давала нам бесценные советы на всем протяжении нашей работы над этим проектом, и мы очень обязаны ей за ее поддержку и ободрение. Мы считаем, что нам очень повезло работать с таким компетентным, добрым и терпеливым человеком, как Крис.

Мы благодарим Шона О'Хагена за его любезную помощь в составлении раздела «Ссылки» и работу над разделом, касающимся мифов о старении. Благодарим Элисон Коул за помощь в работе над мифом о кризисе середины жизни, Отто Валя мы благодарим за помощь в работе над мифом о шизофрении, а Ферн Притикин Линн, Айлет Мерон Русио и Сьюзен Хаймс — за их полезные предложения по разным мифам. В-третьих, мы благодарим Констанс Адлер, Ханну Роллс и Аннетт Абель из Wiley-Blackwell за их помощь в редактировании.

И, конечно, мы благодарим наших рецензентов, чьи комментарии, предложения и конструктивные критические замечания были необычайно полезны для нас в плане улучшения наших первоначальных рукописей.

Особенно мы обязаны: Дэвиду Р. Баркмейеру (Северо-восточный университет); Барни Бейнсу (колледж Итака); Джону Бикфорду (университет Массачусетса-Амхерст); Стивену Ф. Дэвису (колледж Морнингсайд); Сержио Делия Сале (университет Эдинбурга); Дану Данну (Моравский колледж); Брэндону Гаудиано (университет Брауна); Эрику Ландруму (государственный университет Бойсе); Дэпу Лоуву (университет Фри Стейт); Лорето Прието (государственный университет Айовы); Джеффу Рикеру (колледж Скоттсдейл) и многочисленным преподавателям, которые проводили для нас первоначальный обзор.

Мы имеем честь посвятить эту книгу памяти нашего дорогого друга и соавтора Барри Бейерстайна. Хотя его вклад в эту книгу был прекращен его несвоевременной смертью, эта рукопись хранит печать его острого ума и способности донести сложные мысли до широкой аудитории.

Мы знаем, что Барри очень гордился бы этой книгой. Она

служит той же цели, все силы и знания кото-

рои отдавал наш друг, рассказывает широкой публике о перспективах научной психологии и таким образом увеличивает наше знание о том, что означает быть человеком, а также предупреждает нас о ловушках псевдонауки. Мы с любовью вспоминаем страсть Барри

Бейерстайна к жизни и сострадание к другим и посвящаем эту книгу ему, чтобы увековечить его стойкую приверженность к популяризации научной психологии.

Как авторы, мы очень надеемся, что вам понравится читать книгу так же, как нам понравилось писать ее. Мы приветствуем ваши отклики на прочитанное, не говоря уже о предложениях дополнительных мифов, которые мы могли бы обсудить в будущих изданиях.

Итак, приступим к разрушению мифов!

# БЛАГОДАРНОСТИ

Авторы благодарят нижеследующих правообладателей за разрешение использовать материал, охраняемый авторским правом.

Рис. 1. Copyright 1983 от McCloskey, M. (1983). Naive theories of motion. In Gentner, D. & Stevens, A. L. (Eds.), Mental Models. Hillsdale, NJ: Lawrence Erl-baum Associates, стр. 299—324. Воспроизводится с разрешения Taylor and Francis Group, LLC, a division of Informa pic.

Рис. 2. «Поворачиваем столы». Shepard, R. N. (1990). Mind sights. New York: W. H. Freeman, 48. Воспроизводится с разрешения автора.

Рис. 4. Фотографии 12/Alamy.

Рис. 5. Superman № 37 Copyright 1945 DC Comics. Все права защищены. Используется с разрешения.

Рис. 6. Reuters/Corbis.

Рис. 7. George Silk/Time Life Pictures/Getty Images.

Рис. 8. Фотографии 12/Alamy.

Рис. 9. Reuters/Vincent West.

Рис. 10. Anastasi, Anne & Urbina, Susana (1997). Психологическое тестирование (7-й выпуск), рис. 15-1, стр. 413. Prentice Hall: Upper Saddle River, New Jersey. Воспроизводится в электронном виде с разрешения Pearson Education, Inc, Upper Saddle River, New Jersey.

Рис. 11. С разрешения Zazzle.com.

Рис. 12. Photofest.

Рис. 13. Photofest.

Текст песни группы Genesis «Misunderstanding» — Филип Дэвид Чарльз Коллинз, авторское право ТК, с разрешения Hal Leonard Corporation как агента EMI April Music Inc.

Были предприняты все усилия по поиску правообладателей и получению их разрешения использовать принадлежащий им материал. Авторы и издатель с удовольствием примут любую информацию, позволяющую им исправить ошибки или упущения в последующих изданиях данной книги.

# ВВЕДЕНИЕ

## *Бескрайний мир психомифологии*

***«Противоположности притягиваются» «Если не бить ребенка, вы его испортите». «Чрезмерная близость порождает презрение». «Чем больше свидетелей, тем безопаснее».***

Вы, вероятно, уже неоднократно слышали эти четыре утверждения. И вероятно, считаете их такими же самоочевидными, как и наши права на жизнь, свободу и поиск счастья. Наши учителя и родители уверили нас, что эти высказывания правильны, а наша интуиция и жизненный опыт подтверждают их мудрость.

Однако психологические исследования показывают, что все четыре утверждения, как люди их обычно понимают, по большей части или полностью неверны. Противоположности не притягиваются в романтических отношениях; наоборот, мы склонны больше притягиваться к людям, которые похожи на нас и внешне, и своим отношением к жизни, и своими жизненными ценностями (см. миф № 27). Если не бить ребенка, это необязательно значит портить его; более того, физическое наказание часто не в состоянии позитивно повлиять на его поведение. Чрезмерная близость обычно порождает комфорт, а не презрение; мы обычно предпочитаем вещи, которые мы видели много раз, вещам, которые для нас внове. Наконец, как правило, чем больше скопление людей, тем выше опасность, а не безопасность (см. миф № 28); в чрез-

вычайной ситуации спасут быстрее, если нас увидит только один свидетель, а не большая группа свидетелей.

**Индустрия популярной психологии**

Вы почти наверняка «узнали» и множество других «фактов» из индустрии популярной психологии. Эта индустрия включает в себя развитую сеть источников повседневной информации о человеческом поведении, включая телешоу, радиопередачи в прямом эфире, голливудские кинофильмы, книги по самосовершенствованию, журналы, таблоиды, интернетсайты.

Например, индустрия популярной психологии говорит нам что:

• мы используем только 10% нашего интеллекта;

• наша память работает, как видеомагнитофон или записывающее устройство;

• если мы сердиты, лучше выразить гнев сразу, а не сдерживать его;

• большинство детей, подвергшихся сексуальному насилию, вырастая, сами становятся насильниками;

• у людей с шизофренией наблюдается «раздвоение» личности;

• люди склонны вести себя странно во время полнолуний.

Тем не менее в этой книге мы узнаем о том, что все эти шесть «фактов» на самом деле являются вымыслом. Хотя индустрия популярной психологии может быть неоценимым ресурсом для познания человеческого поведения, она содержит, по крайней мере, столько же дезинформации, сколько и информации (Stanovich, 2007; Uttal, 2003). Мы называем эту массу дезинформации ***психомифологией***, потому что она состоит из заблуждении, легенд и старых поверий о психологии. На удивление очень немногие популярные книги посвящают разоблачению этой психомифологии больше пары-тройки страниц. И лишь горстка популярных источников предоставляет читателям научные интеллектуальные инструменты для того, чтобы отличить правду от вымысла в популярной психологии. В результате множество людей и даже студенты, изучающие психологию в вузе, знают довольно много о том, что верно относительно человеческого поведения, но не очень много о том, что неверно (Chew, 2004; Delia Sala, 1999, 2007; Herculano-Houzel, 2002; Lilienfeld, 2005b).

Прежде чем идти дальше, мы должны предложить вам несколько утешающих слов. Если вы полагали, что все мифы, которые мы здесь представили, были верны, не стоит этого стыдиться, потому что вы находитесь в замечательной компании. Опросы показывают, что многие или большинство людей в общей массе (Furnham, Callahan & Rawles, 2003; Wilson, Greene ***&c*** Loftus, 1986), равно как и начинающие студенты-психологи (Brown, 1983; Chew, 2004; Gardner ***&c*** Dalsing, 1986, Lamal, 1979; McCutcheon, 1991; Taylor ***&c*** Kowalski, 2004; Vaughan, 1977), верят этим и другим психологическим мифам. Им верят даже некоторые профессора психологии (Gardner ***&c*** Hund, 1983).

Если вы все еще чувствуете себя несколько неуверенно по поводу показателей своего «психологического интеллекта», вам следует знать, что греческий философ Аристотель (384—322 до н.э.), один из умнейших людей, когда-либо живших на этой планете, полагал, что эмоции происходят из сердца, а не из мозга, и что женщины менее интеллектуальны, чем мужчины. Он

даже полагал, что у женщин меньше зубов, чем у мужчин!

Оговорки Аристотеля напоминают нам о том, что

высокий интеллект — еще не иммунитет против веры в психомифологию. На самом деле центральная тема этой книги звучит так — мы все можем стать жертвой ошибочных психологических заявлений, если только не будем вооружены точным знанием. Это так же верно сегодня, как и в прошедшие века.

И действительно, в течение большой части XIX века в Европе и Америке была довольно широко распространена психологическая дисциплина «френология» (Greenblatt, 1995; Leahy ***8c*** Leahy, 1983). Френологи полагали, что исключительные психологические способности (например, способность писать стихи, любовь к детям, оценка цветов, религиозность) были ограничены отдельными участками мозга и что характер человека можно определить, измерив выпуклости на его черепе (они ошибочно полагали, что увеличенные мозговые области создают углубления в черепе). Диапазон психологических способностей, выявленных френологами, предположительно варьировался от 27 до 43. В те времена даже существовали френологические «комнаты», в которых любопытствующим измеряли череп и оценивали их индивидуальность. И все же френология стала поразительным примером психомифологии в грандиозном социальном масштабе, поскольку исследования в конечном счете показали, что повреждения участков мозга, идентифицированных френологами, почти никогда не вызывали психологического дефицита, который они так уверенно предсказывали. Хотя френология — изображенная на обложке этой книги — теперь мертва, множество других примеров психомифологии по-прежнему вполне себе существуют.

В этой книге мы поможем вам отличить правду от вымысла в популярной психологии. И предоставим ряд навыков по развенчиванию мифов для того, чтобы вы могли оценить психологические заявления с научной точки зрения. Мы не только разрушим широко распространенные мифы о популярной психологии, но и объясним, что истинно в каждой области знания. Мы надеемся убедить вас в том, что научно обоснованные заявления, касающиеся человеческого поведения, так же интересны — а подчас и даже более удивительны, — как ошибочные.

Это не значит, что нужно отклонять все, что говорит нам индустрия популярной психологии. Многие книги по самосовершенствованию побуждают нас брать на себя ответственность за свои ошибки, а не обвинять в них других,

предлагать тепло и заботу нашим детям, есть умеренно и регулярно, полагаться на друзей и другие источники социальной поддержки, когда мы чувствуем себя неважно. Это мудрые советы, пусть даже о них и знали наши бабушки.

**В этой книге мы поможем вам отличить правду от вымысла в популярной психологии. И предоставим вам ряд навыков по раз-**

**венчиванию мифов для того, чтобы вы могли оценить психологические заявления с научной точки зрения.**

Однако проблема в том, что индустрия популярной психологии часто разбавляет такие советы предложениями, которые противоречат научным доказательствам (Stanovich, 2007; Wade, 2008; Williams ***&c*** Ceci, 1998).

Например, некоторые популярные психологи в ток-шоу убеждают нас всегда «следовать своему сердцу» в романтических отношениях, даже при том, что этот совет может привести к принятию нами неверных решений в межличностных отношениях. (Wilson, 2003). Популярный телевизионный психолог, д-р Фил Макгро («д-р Фил»), в своей телепрограмме рекламирует детектор лжи (или так называемый тест на детекторе лжи) как средство обнаружения неискренности или обмана одного из партнеров (Levenson, 2005). Однако, как мы увидим позже (см. миф № 23), научные исследования показывают, что такой тест вовсе не является детектором правды (Lykken, 1998; Ruscio, 2005).



**Эмпирическая (кабинетная) психология**

Как однажды заметил Джордж Келли, ученый, изучающий личность, все мы — эмпирические (кабинетные) психологи. Мы постоянно пытаемся понять то, что творится с нашими друзьями, родственниками, любимыми, мы стремимся понять, почему они делают то, что они делают. Психология — это неизбежная часть нашей повседневной жизни. Не важно, идет ли речь о романтических отношениях, провалах в памяти, эмоциональных вспышках, проблемах со сном, выполнении тестов, трудностях с адаптацией, везде нас окружает психология. Популярная пресса почти каждый день бомбардирует нас заявлениями, касающимися развития мозга, воспитания, образования, сексуальности, тестирования умственных способностей, памяти, криминальных наклонностей, использования лекарственных препаратов, расстройств психики, психотерапии... В большинстве случаев мы вынуждены принять эти заявления на веру, потому что не умеем оценивать их по-научному. Как напоминает нам разрушитель мифов невролог Серхио Делия Сала, «книги верующих имеются в

большом количестве, и они продаются, как горячие пирожки».

И это позор, потому что, хотя некоторые популярные заявления психологии подтверждены наукой, множество других не имеют никаких доказательств (Furnham, 1996). И большая часть повседневной психологии состоит из того, что психолог Пол Мил назвал «индукцией домашнего очага»: предположения о поведении, базируемом исключительно на нашей интуиции. История психологии учит нас одному бесспорному факту: хотя наша интуиция может быть очень полезной для генерирования гипотез, которые будут проверены с использованием строгих методов исследования, к сожалению, зачастую она не годится для определения их правильности (Myers, 2002; Stanovich, 2007). В большой степени, это, наверное, происходит потому, что человеческий мозг эволюционировал, чтобы понимать окружающий мир, но не самого себя, — это дилемма, которую популяризатор науки Джейкоб Бро-новски назвал «рефлексивностью». Хуже того, мы часто уже постфактум готовим здраво звучащие, но ложные объяснения нашего поведения (Nisbett ***8c*** Wilson, 1977). В результате мы можем убедить себя, что понимаем причины своего поведения, даже когда это не так.

**Популярная пресса каждый день бомбардирует нас заявлениями о развитии мозга, воспитании, образовании, сексуальности, тестировании умственных способностей, памяти, расстройств психики, психотерапии.**

**Психологическая наука и здравый смысл**

Почему мы так легко обольщаемся психомифологией? Одна из причин в том, что психомифология совпадает с нашим здравым смыслом: с нашими догадками, интуицией, с первыми впечатлениями. И в самом деле, вы, возможно, слышали фразу о том, что психология по большей части — это «всего лишь здравый смысл» (Furnham, 1983; Houston, 1985; Murphy, 1990).

Многие видные авторитеты соглашаются с этим, убеждая нас доверять нашему здравому смыслу, когда дело доходит до оценки каких-то заявлений. Популярный радиоведущий Деннис Прагер любит говорить

своим слушателям о том, что «в мире есть два вида исследований: те, которые подтверждают наш здравый смысл, и те, которые являются неправильными». Взгляды Прагера относительно здравого смысла, вероятно, разделяются большинством широкой публики:

«Используйте свой здравый смысл. Всякий раз, когда вы слышите слова «исследования показывают» вне научного контекста и обнаруживаете, что эти исследования показывают противоположное тому, что предлагает здравый смысл, будьте

очень скептичны. Я не припомню случаев, когда какое-то настоящее исследование противоречило бы здравому смыслу» (Pra-ger, 2002).

В течение многих столетий многие видные философы, ученые и популяризаторы науки убеждали нас доверять своему здравому смыслу (Furnham, 1996; Gen-dreau, Goggin, Cullen, Paparozzi, 2002). Шотландский философ XVIII века Томас Рид утверждал, что мы все рождены с интуицией здравого смысла и что эта интуиция — лучшее средство понимания фундаментальных истин о мире. А совсем недавно в редакционной

статье «Нью-Йорк таймс» известный популяризатор науки Джон Хорган призвал возвратиться к здравому смыслу в оценке научных теорий, включая и теории в психологии. Для Хоргана слишком много теорий в физике и других областях современной науки противоречат здравому смыслу, и эта тенденция его очень беспокоит. За последние несколько лет мы увидели быстрое распространение популярных и даже суперпопулярных книг, которые защищают силу интуиции и поспешные суждения (Gigerenzer, 2007; Gladwell, 2005). Большинство этих книг признает ограничения здравого смысла в оценке истинности научных заявлений, но утверждает, что психологи традиционно недооценивают точность наших догадок.

И все же, как сказал Вольтер: «Здравый смысл не настолько здрав». Вопреки утверждению Денниса Прагера, психологические исследования, которые опровергают наш здравый смысл, являются иногда правильными. Одна из главных целей этой книги состоит в том, чтобы побудить вас ставить под сомнение ваш здравый смысл, когда вы оцениваете заявления, касающиеся психологии. Как правило, когда вы определяете правильность какого-то научного заявления, вы должны консультироваться с научными данными, а не со своей интуицией. Исследования показывают,

что моментальные суждения часто полезны при оценке людей и при прогнозировании наших симпатий и антипатий (Ambady & Rosenthal, 1992; JLehrer, 2009; Wilson, 2004), но они могут быть совершенно неточными, когда дело доходит до измерения верности психологических теорий или утверждений. Скоро мы увидим почему.

Как в свое время заметили такие авторитетные ученые, как Льюис Уолперт и Алан Кромер, наука — это не здравый смысл. Она требует, чтобы мы отложили в сторону свои здравый смысл, когда оцениваем научные доказательства (Flagel & Gendreau, 2008; Gen-dreau et al., 2002). Чтобы понять науку, в том числе и психологическую, мы должны учесть совет великого

американского юмориста Марка Твена, а именно: мы должны отучиться от старого мышления в той же ме-

ре, в какой и научиться новому мышлению. В частности, мы должны отучиться от склонности, которая присуща всем нам, — склонности предполагать, что наши догадки верны (Beins, 2008).

Конечно, не вся мудрость популярной психологии, иногда называемая «народной психологией», является

правильной. Большинство людей полагает, что счастливые сотрудники выполняют больше работы, чем несчастные, и психологические исследования показывают их правоту (Kluger & Tikochinsky, 2001). Однако раз за разом ученые, включая ученых психологов, обнаруживают, что мы не можем всегда доверять своему здравому смыслу (Cacioppo, 2004; Delia Sala, 1999, 2007; Gendreau et al., 2002; Osberg, 1991; Uttal, 2003). Частично это происходит потому, что наше первое восприятие может обмануть нас.

Например, в течение многих столетий люди предполагали не только, что Земля плоская (она, конечно, кажется плоской, когда мы идем по ней), но и что Солнце вращается вокруг Земли. Этот последний «факт» казался очевидным практически для всех. В конце концов, каждый день солнце рисует огромную дугу на небе, в то время как мы остаемся твердо стоять на ногах. Но в этом случае глаза наблюдателей одурачили их. Как отмечает историк науки Дэниел Бурстин: «Ничто не могло быть более очевидным, чем то,

что Земля устойчива и неподвижна и что мы являемся центром вселенной. Современная западная наука берет свое начало из опровержения этой аксиомы здравого смысла... Здравый смысл — основание повседневной жизни — больше не может служить для управления миром».

Давайте рассмотрим другой пример. На рис. 1 вы видите изображение из исследовательской работы Майкла Макклоски, который просил студентов колледжа предсказать, в какую сторону покатится шар, только что выкатившийся из закрытой спирали. Приблизительно половина студентов предсказала неправильно, что шар продолжит катиться по спирали, как показано на правой стороне рисунка (на самом же деле шар покатится прямо, как показано на левой стороне рисунка). Объясняя свои ответы, эти студенты, как правило, упоминали такие понятия здравого смысла, как «инерция» («шар начал катиться по определенной траектории, поэтому он и продолжит катиться по ней»). Говоря это, они, похоже, отнеслись к шару почти как человеку, как к фигуристу, который начинает вращаться на льду в определенном направлении и продолжает

вращаться в этом же направлении. В данном случае их интуиция подвела их.

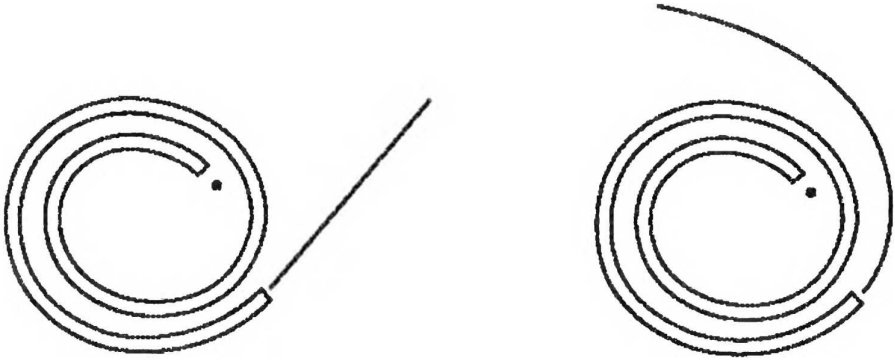


**Рис. 1. Диаграмма из исследования Майкла Макклоски. Куда покатится шар после выхода из спирали?*Источник: McCloskey (1983).***

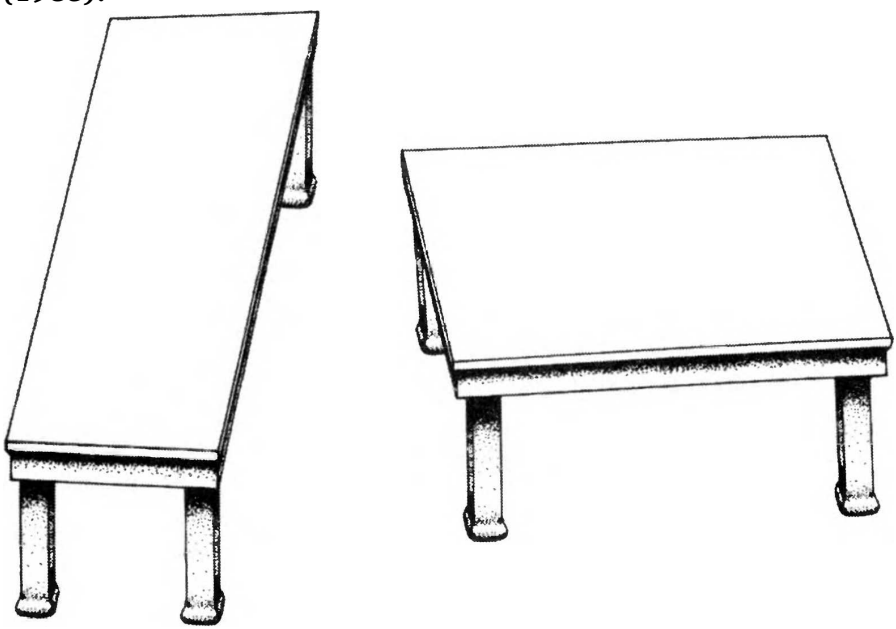


**Рис. 2. Столы Шепарда. Одинаковы ли поверхности этих двух столов? *Источник: Shepard (1990).***

Другой восхитительный пример мы можем видеть на рис. 2, на котором с любезного разрешения когнитивного психолога Роджера Шепарда показаны так называемые столы Шепарда. Внимательно посмотрите на два изображенных там стола и спросите себя, у какого из них больше площадь поверхности. На первый взгляд ответ кажется очевидным.

И все же, хотите верьте, хотите нет, но поверхности обоих столов идентичны (если вы не верите нам,

скопируйте эту страницу, вырежьте рисунок, и наложите столы друг на друга). Так же, как мы не всегда должны доверять

своим глазам, мы не всегда должны доверять своей интуиции. Практический итог: увидеть — значит поверить, но не всегда поверить правильно.

Столы Шепарда предоставляют нам пример оптического обмана — изображение обманывает систему нашего зрения. В оставшейся части данной книги мы будем пересекаться со многими вариантами когнитивных иллюзий — убеждений, которые обманывают процессы нашего рассуждения (мышления) (Pohl, 2004). Мы можем рассматривать многие или большинство психологических мифов как когнитивные иллюзии, потому что, как и визуальные иллюзии, они могут одурачить нас.

Почему нам должно быть не все равно?

Почему важно знать о психологических мифах? На то есть по крайней мере три причины:

1. **Мифы о психологии могут причинить вред.** Например, присяжные заседатели, которые ошибочно полагают, что память работает как видеозапись, могут признать подсудимого виновным на основе уверенно излагаемого, но неточного доказательства, которое приводит свидетель (см. миф № 11). Родители, которые неверно полагают, что наказание — эффективное средство изменения долгосрочного поведения, могут бить своих детей всякий раз, когда те ведут себя плохо, но впоследствии обнаружить, что нежелательное поведение со временем становится более частым.

2. **Психологические мифы могут нанести косвенный ущерб.** Даже ложные убеждения, которые сами по себе безопасны, могут нанести существенный косвенный вред. У экономистов есть термин «стоимость упущенной выгоды» для обозначения



ситуации, когда люди, которые используют неэффективные средства, могут потерять шанс получить весьма необходимую им помощь. Например, люди, которые ошибочно полагают, что магнитофонные записи, влияющие на подсознание, являются эффективным средством для похудения, могут тратить много времени, денег и усилий на бесполезное дело (Moore, 1992; см. миф № 5), Они могут также упустить шанс воспользоваться научно обоснованными программами похудения, которые могли бы помочь им.

3. **Принятие психологических мифов может помешать нашему критическому мышлению в других областях.** Как отмечал астроном Карл Саган, наша неспособность отличить миф от реальности в од-

ной области научного знания, такой как психология, может легко привести к неспособности отличить правду от вымысла и в других жизненно важных областях современного общества. К этим областям относятся генная инженерия, исследование стволовых клеток, изучение проблемы глобального потепления, борьба с загрязнением окружающей среды, профилактика преступности, обучение, уход за детьми, изучение проблемы перенаселенности и т.д. В результате мы можем оказаться во власти высших чиновников, которые принимают неблагоразумные и даже опасные решения, касающиеся науки и технологии. Как напоминает нам сэр Фрэнсис Бэкон, знание — это сила, невежество — это бессилие.

**10 источников мифов о психологии: ваш комплект мифоразрушителя**

Как возникают мифы и заблуждения о психологии?

Мы попытаемся убедить вас в том, что существует 10 основных способов, с помощью которых нас могут одурачить правдоподобно звучащие, но ложные психологические заявления. Важно понять, что все мы уязвимы для этих 10 источников заблуждений и что время от времени они дурачат нас всех.

Обучение научному мышлению требует от нас, чтобы мы осознали эти источники заблуждений и научились компенсировать их. Хорошие ученые столь же склонны к использованию этих источников, как и обычный человек (Mahoney & DeMonbreun, 1977). Но хорошие ученые приняли ряд защитных мер, называемых научным методом. Научный метод — это набор навыков, призванных не дать ученым одурачить самих себя. Если вы узнаете эти 10 главных источников психомифологии, вы с меньшей вероятностью попадете в ловушку ошибочных заявлений, касающихся человеческой природы.

Обратите особое внимание на эти 10 источников заблуждений, потому что мы будем периодически возвращаться к ним на всем протяжении этой книги. Вы сможете использовать эти источники заблуждений, чтобы оценить целый ряд народных поверий вашей повседневной жизни, касающихся психологии. Вос-принимайте их как свои пожизненный «комплект мифоразрушителя» .

***1. Молва (устная реклама)***

У многих поколений распространено множество неправильных народных поверий, касающихся устной коммуникации. Например, поскольку фраза «противоположности притягиваются» броская и легко запоминающаяся, люди склонны рассказывать о ней другим. Множество легенд распространяются аналогичным способом. Например, вы, возможно, слышали

историю об аллигаторах, живущих в канализационной системе Нью-Йорка, или о благонамеренной, но глупой женщине, которая поместила своего мокрого пуделя в микроволновую печь, чтобы высушить его, а он там взорвался. В течение многих лет первый автор этой книги рассказывает историю, которую он слышал многократно, а именно — рассказ, о женщине, которая купила то, что ей показалось крошечным щенком Чихуахуа, а через несколько недель на осмотре у ветеринара оказалось гигантской крысой.

Хотя подобные истории могут стать предметом пикантной беседы за обеденным столом, они не более правдивы, чем любой из психологических мифов, которые мы представим в этой книге (Brunvand, 1999). Если мы многократно слышим какое-то заявление, это еще не значит, что оно верно. Но многократное повторение может заставить нас принять это заявление как правильное, даже когда оно таковым не является, поскольку мы можем перепутать его известность с его правдивостью (Gigerenzer, 2007). Рекламодатели, которые без устали повторяют нам «Семь из восьми дантистов рекомендуют зубную пасту Brightshine, которая превосходит все другие марки!», безжалостно наживаются на этом принципе. Исследования показы**вают:** когда мы слышим, как один человек 10 раз повторяет какое-то мнение («Джо Смит — самый компетентный человек, чтобы быть президентом!»), это может заставить нас предположить, что это мнение так же широко распространено, как если бы мы услышали его один раз от 10 человек (Weaver, Garcia, Schwarz & Miller, 2007). Услышать — подчас значит поверить, особенно когда мы слышим какое-то утверждение много раз.

***2. Желание легких ответов и быстрых решений***

Давайте признаемся: повседневная жизнь не легка даже для самых приспособленных из нас. Многие из нас изо всех сил пытаются найти способы похудеть, выспаться, хорошо ответить на экзаменах, получить удовольствие от своей работы, найти любимого человека. Поэтому неудивительно, что мы цепляемся за техники, которые предлагают понятные всем обещания быстрых и безболезненных изменений поведения. Например, причудливые диеты очень популярны, даже при том, что исследования показывают — большинство людей, которые используют их, возвращают сброшенный вес всего за несколько лет (Brownell & Rodin, 1994). Одинаково популярны и курсы скорочтения, многие из которых обещают увеличить скорость чтения с каких-то 100 или 200 слов в минуту до 10 000 или даже 25 000 слов (Carroll, 2003).

Однако исследователи обнаружили, что ни одни из этих курсов не повышают скорости чтения, не уменьшая при этом понимания прочитанного (Carver, 1987).

К тому же большинство скоростей чтения, рекламируемых этими курсами, превышает максимальную скорость чтения глазного яблока человека, которая равна приблизительно 300 слов в минуту (Carroll, 2003). Одно слово для умных: если что-то кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой, то скорее всего это так и есть (Sagan, 1995).

***3. Выборочное восприятие и память***

Мы редко, если вообще когда-либо, воспринимаем реальность такой, какая она есть на самом деле. Мы видим ее через наш собственный набор искажающих линз. Эти линзы деформированы нашими предубеждениями и ожиданиями, которые заставляют нас интерпретировать мир в соответствии с нашими убеждениями, существовавшими ранее. Однако большинство из нас находится в блаженном неведении того, как эти убеждения влияют на наше восприятие. Психолог Ли Росс и его коллеги назвали ошибочное предположение о том, что мы видим мир точно таким, какой он есть, ***наивным реализмом*** (Ross ***8c*** Ward, 1996). Наивный реализм не только делает нас уязвимыми для психологических мифов, но еще и неспособными изначально распознать их как мифы.

Поразительный пример выборочного восприятия и памяти — это наша склонность сосредотачиваться «на удачах» (незабываемых сочетаниях), а не на «промахах» (отсутствии незабываемых сочетаний). Чтобы понять этот пункт, посмотрите на рис. 3, на котором вы увидите то, что мы называем «Большой четырехклеточной таблицей жизни». Многие сценарии в повседневной жизни можно уложить в четырехклеточную таблицу, подобную этой. Например, давайте исследуем вопрос о том, связано ли полнолуние с увеличением количества пациентов, поступающих в психиатрические больницы, как обычно утверждают врачи и медсестры «Скорой помощи» (см. миф № 42). Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны исследовать все четыре клетки этой таблицы: клетку A — случаи, когда в полнолуние в психиатрические больницы поступают пациенты, клетку B — когда наблюдается полнолуние, но в психиатрические больницы не поступают

пациенты, клетку C — когда нет полнолуния, но в пси-

\

хиатрические больницы поступают пациенты, и клетку D — когда нет никакого полнолуния и в психиатрические больницы не поступают пациенты.

| | Поступление пациентов в психиатрические больницы | Непоступление пациентов в психиатрические больницы |
|---|---|---|
| Полнолуние | Ⓐ | B |
| Нет полнолуния | C | D |

**Рис. 3. Большая четырехклеточная таблица жизни. В большинстве случаев мы уделяем слишком много внимания клетке А, что может привести к иллюзорной корреляции.**

Использование всех четырех клеток позволяет вам вычислять корреляцию между полнолунием и количеством поступлений пациентов в психиатрические больницы. Корреляция — это статистическая оценка того, насколько близко связаны эти две переменные (между прочим, переменная — это причудливый термин, обозначающий нечто изменяющееся, например, высоту,



цвет волос, показатель интеллекта или дополнительную версию).

Вот проблема. В действительности мы часто очень плохо оцениваем корреляции из «Большой четырехклеточной таблицы жизни», потому что, как правило, обращаем слишком много внимания на одни клетки и недостаточно — на другие. Исследования показывают, что обычно мы обращаем слишком много внимания на клетку А и почти никакого внимания не уделяем клетке В (Gilovich, 1991). Это понятно, потому что клетка А обычно более интересна и незабываема, чем клетка В. В конце концов, когда наблюдается полнолуние и много людей поступает в психиатрические больницы, это подтверждает наши первоначальные ожидания, таким образом, мы склонны замечать это, помнить это, рассказывать другим об этом. Клетка А — это «удача» — незабываемое сочетание. Но когда наблюдается полнолуние, а в психиатрические больницы не поступает пациентов, мы едва ли замечаем или запоминаем это «непримечательное событие». И при этом мы, вероятно, не побежим взволнованно к нашим друзьям, чтобы сказать им: «Ничего себе, сегодня было полнолуние, и угадай, что произошло? Ничего!» Клетка В — это «промах» — отсутствие незабываемого сочетания.

Наша склонность помнить удачи и забывать промахи часто приводит к замечательному явлению, называемому иллюзорной корреляцией — ошибочному восприятию того, что два статистически несвязанных события фактически связаны (Chapman & Chapman, 1967). Предполагаемая связь между

полнолунием и поступлением пациентов в психиатрические больницы — это поразительный пример иллюзорной корреляции. Хотя многие люди убеждены в том, что эта корреляция существует, исследования показывают, что это не так (Rotton *Sc* Kelly, 1985; см. миф № 42). Вера в эффект полнолуния — это когнитивная иллюзия.

Иллюзорные корреляции могут заставить нас «видеть» множество ассоциаций, которых нет. Например, многие люди, страдающие артритом, настаивают на том, что их суставы болят больше в дождливую погоду, чем в недождливую. Однако исследования показывают, что эта ассоциация — плод их воображения (Quick, 1999). По-видимому, такие люди обращают слишком большое внимание на клетку А — случаи, когда идет дождь и у них болят суставы, — что заставляет их воспринимать корреляцию, которой не существует.

Точно так же первые френологи «видели» тесные связи между повреждением определенных участков мозга и дефицитом некоторых психологических способностей, но они были совершенно неправы.

Другой вероятный пример иллюзорной корреляции — это считать, что случаи младенческого аутизма, серьезного психического нарушения, отличающегося серьезными проблемами в речи и общении, связаны с предшествующим использованием ртутных вакцин (см. миф № 41). Хотя многочисленные тщательно проводимые исследования не нашли вообще никакой связи между уровнем младенческого аутизма и использованием ртутных вакцин (Grinker, 2007; Institute of Medicine, 2004; Lilienfeld *Sc* Arkowitz, 2007), тем не менее десятки тысяч родителей, чьи дети страдают аутизмом, убеждены в обратном. По всей вероятности, эти родители обращают слишком много внимания на клетку А четырехклеточной таблицы. Едва ли можно их винить в этом, ибо понятно, что они пытаются найти причину (эпизод, такой, как прививка), которой можно объяснить аутизм их детей. Не исключено, что этих родителей вводит в заблуждение тот факт, что появление первых симптомов аутизма — а эти признаки появляются после двух лет — часто совпадает с возрастом, когда большинству детей делают прививки.

### *4. Выведение причинной обусловленности из корреляции*

Заманчиво, но неправильно делать вывод о том, что если две вещи происходят одновременно статистически (то есть если две вещи «коррелированны»), то они должны быть и причинно связаны друг с другом. Как любят говорить психологи, корреляция еще не означает причинную обусловленность.

Поэтому, если переменные A и B коррелированны, может быть три основных объяснения этой корреляции: (a) A может быть причиной (вызвать) B, (b) B может быть причиной A, или (c) третья переменная, C, может быть причиной и A, и B. Этот последний сценарий известен как проблема третьей переменной, потому что C — третья переменная, которая может способствовать ассоциации между переменными A и C. Проблема состоит в том, что люди, которые проводили это исследование, возможно, никогда не измеряли C, а может быть, они и не знали о существовании этого C.

Давайте разберем конкретный пример. Многочисленные исследования показывают, что случаи физического насилия в детстве увеличивают вероятность того, что человек, повзрослев, станет агрессивным (Widom, 1989). Многие исследователи интерпретировали эту статистическую ассоциацию как допущение, что физическое насилие, примененное к человеку в детстве,

становится причиной его физической агрессивности в будущем. Эту интерпретацию называют гипотезой о «цикле насилия». В этом случае исследователи предполагают, что, подвергшись физическому насилию в детстве (A), во взрослом возрасте человек становится агрессивным (B). Обязательно ли это объяснение правильно?

Конечно, в этом случае B не может стать причиной A, потому что B произошло после A. Основной принцип логики состоит в том, что причины должны предшествовать следствию. И все же мы не исключаем возможность, что третья переменная, C, объясняет и A, и B. Одна потенциальная третья переменная в этом случае — это генетическая склонность к агрессивности. Возможно, большинство родителей, которые физически оскорбляют своих детей, имеют генетическую склонность к агрессивности, которую и передают своему потомству. И действительно, существуют надежные научные данные, доказывающие, что на агрессивность частично влияют гены (Krueger, Hicks & McGue, 2001). Эта генетическая склонность (C) может привести к корреляции между случаями в детстве, когда человек подвергался насилию (A), и позднее проявившейся у него агрессивностью (B), даже при том, что A и B могут быть причинно не связаны друг с другом (DiLaila & Gottesman, 1991). Кстати, в этом случае есть и другие потенциальные кандидаты на роль C (можете их назвать?).

Ключевой момент заключается в том, что, когда две переменные коррелированы, мы не должны обязательно предполагать наличие между ними прямых

причинноследственных связей. Возможны и другие объяснения.

***5. Мышление Post Hoc, Ergo Propter Hoc***

«Post hoc, ergo propter hoc» на латыни означает «после этого, поэтому из-за этого». Многие из нас быстро заключают, что раз А предшествует В, то А должно быть причиной В. Но многие события, которые происходят перед другими событиями, не вызывают их. Например, тот факт, что практически все се-

рийные убийцы в детстве ели овсянку, еще не означает, что употребление в пищу этого блюда приведет к превращению человека в маньяка в зрелом возрасте. Или то, что у некоторых людей уменьшается депрессия после того, как они принимают какое-то растительное лекарственное средство, еще не означает, что растительное лекарственное средство стало причиной или способствовало улучшению их самочувствия. Эти люди, возможно, стали бы менее подавленными даже без растительного лекарственного средства, а может быть, они использовали другие эффективные средства (например, поговорили с врачом или с благосклонно настроенным другом) приблизительно в то же самое время. Или же употребление растительного лекарственного средства вселило в них надежду, и это привело к тому, что психологи называют ***эффектом плацебо***: улучшению, последовавшему от одного **лишь** ожидания улучшения.

**Даже опытные ученые** могут пасть жертвой мышления post hoc, ergo propter. В журнале ***«Medical Hypotheses»*** Фленсмарк заметил, что появление обуви в **Западном** мире приблизительно 1000 лет назад вскоре **стало** сопровождаться появлением первых случаев шизофрении. Исходя из этого, он предположил, что **обувь** сыграла свою роль в появлении этого заболевания. Но появление обуви просто совпало с другими изменениями, такими как рост модернизации или **ухудшение** условий жизни, которые, возможно, более способствовали появлению шизофрении.

***6. Нерепрезентативная выборка***

В СМИ и во многих областях повседневной жизни мы часто сталкиваемся с неслучайной, или, как говорят психологи, «нерепрезентативной», выборкой — мнением людей, представляющих все население. Например, приблизительно 75% психически больных людей изображаются в телепрограммах буйными (Wahl, 1997), хотя на самом деле буйных среди них значительно меньше (Teplin, 1985; см. миф № 43). Такое искаженное освещение в СМИ может вызвать у людей ошибочное представление о том, будто большинство тех, кто страдает шизофренией, биполярным расстройством (когда-то называемом маниакальной депрессией) и другими серьезными психическими болезнями, опасны для окружающих.

Особенно склонны ошибаться в этом плане психотерапевты, потому что большую часть своего рабочего времени они проводят с нерепрезентативной группой людей, а именно с людьми, проходящими психологическое (психиатрическое) лечение. Вот пример: многие психотерапевты полагают, что людям очень трудно бросить курить самостоятельно. Однако исследования показывают, что многим курильщикам, если вообще не большинству, удается побороть вредную привычку без формального психологического лечения (Schachter, 1982). Эти психотерапевты, вероятно, становятся жертвой того, что статистики Патрисия и Джейкоб Коэны назвали ***иллюзией клинициста —*** склонностью врачей переоценивать степень хроничности (застарелости) психологической проблемы из-за того, что они сталкиваются с хроническими случаями выборочно. То есть из-за того, что такие врачи обычно видят только тех людей, которые не могут прекратить курить самостоятельно (ибо поэтому они и пришли за помощью), эти клиницисты склонны переоценивать неспособность таких курильщиков отказаться от сигареты без лечения.

7. ***Рассуждение с помощью репрезентативности***

Мы часто оцениваем сходство между двумя вещами на основе их поверхностной похожести друг на друга. Психологи называют это явление эвристической репрезентативностью (Tversky & Kahneman, 1974), потому что мы используем степень, до которой две вещи «репрезентативны» друг для друга, чтобы оценить, насколько они похожи. «Эвристичность», между прочим, является мнемоническим методом или эмпирическим правилом.

Чаще всего эвристическая репрезентативность (как и другая эвристика) служит нам исправно (Gigerenzer, 2007). Если мы идем по улице и видим, что какой-то вооруженный человек в маске выбегает из банка, то мы, вероятно, постараемся как можно быстрее уйти оттуда.

Потому что этот человек репрезентативен — похож на грабителей банков, которых мы видели по телевизору и в кино. Конечно, возможно, он просто шутит, или это актер, снимающийся в боевике, но, как говорится, береженого и бог бережет (лучше перестраховаться). В этом случае мы полагались на мнемонический метод и, по-видимому, поступили мудро.

Однако иногда мы применяем эвристическую репрезентативность, когда и не нужно. Не все вещи, которые напоминают друг друга поверхностно, связаны друг с другом, эвристическая репрезентативность иногда сбивает нас с толку (Gilovich & Savitsky, 1996). В этих случаях следовать здравому смыслу нужно и правильно: мы не всегда можем судить о книге

по ее обложке. На самом деле многие мифы о психологии, вероятно, являются результатом неправильного использования репрезентативности. Например, некоторые графологи (специалисты по почерку) утверждают, что людям, пишущим размашистым почерком, нужно межличностное пространство, или что англоговорящие люди, которые ставят черточки в буквах «t» и «f», похожие на плети, склонны к садизму. В этом случае графологи предполагают, что две вещи, которые поверхностно напоминают друг друга, например размашистость почерка и потребность в межличностном пространстве, статистически связаны. Однако для таких заявлений нет никаких научных доказательств (Beyerstein Beyerstein, 1992; см. миф № 36).

Другой пример — это рисование людей, которое многие клинические психологи используют для исследования характера респондентов и их психологических отклонений (Watkins, Campbell, Nieberding & Hallmark, 1995). Например, часто используется тест на рисование фигуры человека. Респондента просят нарисовать человека (или в некоторых случаях двух людей противоположных полов) так, как он пожелает. Некоторые клиницисты, использующие эти тесты, утверждают, что респонденты, которые рисуют людей с большими глазами, являются параноиками, рисующие людей с большими головами — самовлюбленны (эгоистичны), а те, кто рисует людей с длинными галстуками, сексуально озабочены (длинный галстук —

это любимый фрейдистский символ, обозначающий мужской половой орган). Все эти заявления основаны на поверхностном подобии между «знаками», содержащимися в какой-то фигуре человека, и определенными психологическими особенностями. Тем не менее исследования не приводят доказательств этим предполагаемым ассоциациям (Lilienfeld, Wood ***&*** Garb, 2000; Motta, Little ***&*** Tobin, 1993).

***8. Вводящие в заблуждение фильмы и изображения в СМИ***

Многие психологические явления, особенно психические болезни и их лечение, часто изображаются неточно в фильмах, развлекательных программах, в сообщениях средств массовой информации (Beins, 2008).

Чаще всего эти явления изображаются более сенсационными, чем они есть на самом деле. Например, в некоторых современных кинофильмах электрошоковая терапия (ЭШТ), неофициально называемая «электрошоком», показывается как физически жестокое и даже опасное лечение (Walter & McDonald, 2004). Иногда, как в фильме ужасов «Дом на холме призраков», люди, подключенные к аппарату ЭШТ, испытывают сильные конвульсии.

Действительно, в свое время ЭШТ была опасна, но благодаря технологическим усовершенствованиям последних десятилетий стала не более опасна, чем анестезия (Glass, 2001; см. миф № 50). А пациенты, которые получают современные формы электрошока, не испытывают заметных моторных конвульсий.

Еще один пример. В большинстве голливудских фильмов взрослых людей, больных аутизмом, изображают так, будто они обладают узкоспециализированными интеллектуальными навыками. В оскароносном фильме 1988 года «Человек дождя» Дастин Хоффман сыграл роль аутиста с «синдромом эрудита». Этот синдром характеризуется замечательными умственными способностями, такими как «календарный счет» (способность называть день недели любого названного года и числа), умножение и деление чрезвычайно больших чисел, знание пустяков, таких как, например, средние показатели всех активных бейсболистов из высшей лиги. Однако на самом деле такими умными являются самое больше 10% взрослых аутистов (Miller, 1999; см. миф № 41) (рис. 4).

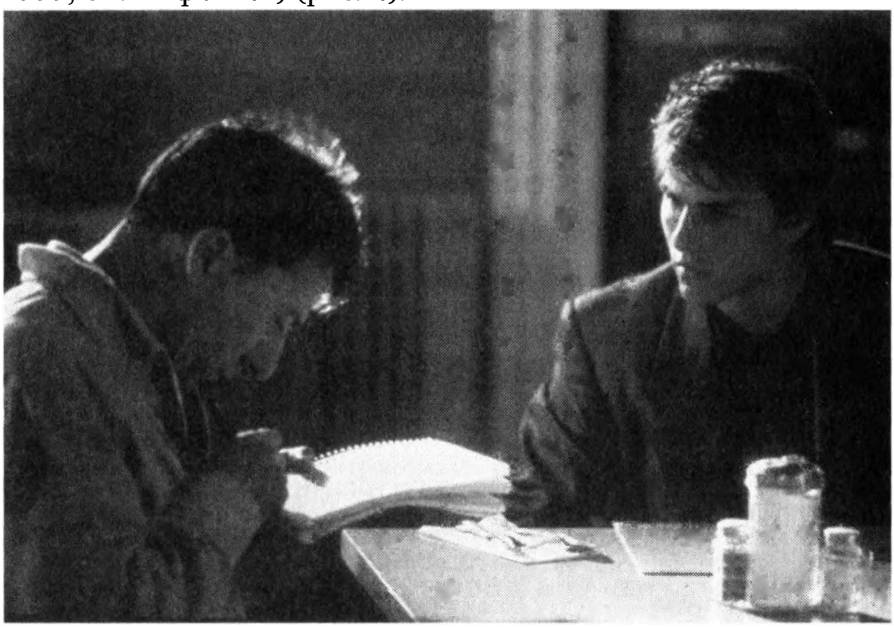


**Рис. 4.** Изображения в фильмах людей, страдающих аутизмом, как, например, в оскароносном фильме 1988 года «Человек дождя» с участием Дастина Хоффмана (слева), часто подразумевает, что эти люди обладают замечательными интеллектуальными способностями. Однако на самом деле эрудитами являются всего лишь около 10% аутистов. *Источник: Фотографии 12/Alamy.*

***9. Преувеличение зерна истины***

Некоторые психологические мифы не абсолютно ложны. Они

представляют собой преувеличения заявлений, которые содержат зерно истины. Например, почти верно, что многие из нас не осознают своего истинного интеллектуального потенциала. Однако этот факт не означает, что большинство из нас использует только 10% своего интеллекта, как ошибочно думают многие люди (Beyerstein, 1999; Delia Sala, 1999; см. миф № 1). Скорее всего верно то, что по крайней мере несколько различий в интересах и чертах индивидуальности между любовными партнерами могут «добавить перчинки» в их отношения. Потому что жизнь с кем-то, кто во всем с вами согласен, может сделать гармоничными ваши сексуальные отношения, но при этом будет и безнадежно скучной. Противоположности не всегда притягиваются (см. миф № 27). Другие мифы подразумевают преувеличение каких-то мелких различий. Например, хотя мужчины и женщины обычно немного отличаются друг от друга по стилю общения, некоторые популярные психологи, особенно Джон Грэй, довели это зерно истины до крайности, утверждая, что «мужчины прибыли с Марса», а «женщины с Венеры» (см. миф № 29).

***10. Терминологическая путаница***

Некоторые психологические термины обозначают ошибочные суждения. Например, слово «шизофрения», придуманное в начале XX века швейцарским психиатром Юджином Блёлером, буквально означает «раздвоение личности». В результате многие люди ошибочно полагают, что у шизофреников несколько личностей (см. миф № 39). И в самом деле, мы часто слышим термин «шизофреник» в повседневной речи, когда говорят о случаях, в которых человек имеет два разных мнения о какой-то проблеме. («Я чувствую себя шизофре-

ником в отношении своей подруги; меня влечет к ней физически, но я обеспокоен причудами ее характера».)

Поэтому едва ли стоит удивляться тому, что многие люди путают шизофрению с совершенно другим состоянием, называемым «расщепление личности» (известным сегодня как «синдром множественной личности»), которое характеризуется наличием в человеке более одной личности (Американская психиатрическая ассоциация, 2000). На самом деле шизофреники обладают только одной индивидуальностью, которая была разрушена. В действительности Блёлер обозначал термином «шизофрения» ситуацию, когда люди страдают от расщепления мыслительных функций, таких как размышление и эмоции, в результате чего их мысли не соответствуют их чувствам.

Однако в мире популярной психологии это оригинальное и более точное значение Блёлера было в существенной степени

утеряно. В современной культуре укоренился ложный стереотип по поводу шизофреников, которых воспринимают как людей, в разных ситуациях ведущих себя как два разных человека.

Приведем еще один пример. Термин «гипноз» происходит от греческой приставки «hypno», которая означает «сон» (и действительно, некоторые первые гипнотизеры полагали, что гипноз был формой сна). Этот термин, возможно, заставил простодушных людей, включая некоторых психологов, предположить, что гипноз — это сноподобное состояние. В большинстве фильмов гипнотизеры пытаются вызвать у своих клиентов гипнотическое состояние, говоря им: «Вы становитесь сонными». Однако на самом деле гипноз не связан физиологически со сном, потому что загипнотизированные люди остаются полностью активными и полностью осознают происходящее вокруг (Nash, 2001; см. миф № 19).

**Мир психомифологии: что лежит впереди**

В этой книге вы узнаете о 50 мифах, которые широко распространены в мире популярной психологии. Эти мифы охватывают большую часть обширного спектра современной психологии: функционирование мозга, восприятие мира, развитие личности, память, интеллект, обучение, измененные состояния сознания, эмоции, межличностное поведение, личность, психические заболевания, право и психотерапию. Вы узнаете о психологическом и социальном происхождении каждого мифа, обнаружите, как каждый миф сформировал общественное мнение о человеческом поведении, и узнаете то, что говорят научные исследования о каждом мифе. В конце каждой главы мы предоставим вам список дополнительных психологических заблуждений в каждой области, которые вы можете исследовать сами. В постскриптуме книги мы предложим вам список замечательных открытий, которые могут показаться вымышленными, но на самом деле вполне реальны. Чтобы напомнить вам о том, что подлинная психология зачастую еще более удивительна (и в нее труднее поверить), чем психомифология.

Разоблачение мифов сопряжено с некоторым риском (Chew, 2004; Landau ik. Bavaria, 2003). Психолог Норберт Шварц вместе со своими коллегами (Schwarz, Sanna, Skurnik & Yoon, 2007; Skurnik, Yoon, Park & Schwarz, 2005) показал, что исправление заблуждений (таких как «побочные эффекты от вакцины гриппа часто хуже самого гриппа») может иногда иметь неприятные последствия, приводя к тому, что люди ***с большей вероятностью*** будут верить этим заблуждениям позже. Это происходит, потому что люди часто помнят сами заблуждения, но не их «негативную

метку» в наших головах, которая говорит — «это заявление неверно».

Работа Шварца напоминает нам о том, что просто запомнить список неправильных представлений (заблуждений) недостаточно: крайне важно понять ***причины,*** лежащие в основе каждого из них. Его работа также предполагает, что нам важно понять не только то, что ложно, но и то, что верно. Соединение заблуждения с правдой — лучшее средство разоблачения этого заблуждения (Schwarz и др., 2007). Именно поэтому мы потратим несколько страниц на то, чтобы объяснить не только, ***почему*** каждый из этих 50 мифов далек от истины, но и насколько каждый верен в контексте психологии.

К счастью, есть по крайней мере несколько причин для оптимизма. Исследования показывают, что согласие студентов, изучающих психологию, с психологическими заблуждениями (вроде того, что «люди используют только 10% своих интеллектуальных способностей») уменьшается по мере увеличения занятий по психологии, которые они посетили (Standing ***8с*** Huber, 2003). Эти же исследования также показали, что согласие с этими заблуждениями распространено среди студентов, специализирующихся на психологии, меньше, чем среди тех, кто не специализируется на данном предмете. Хотя подобные исследования являются всего лишь корреляционными — мы уже знаем, что корреляция не всегда означает причинную обусловленность, — это дает нам призрачную надежду на то, что образование может уменьшить веру людей в психомифологию. К тому же одно недавнее контролируемое исследование показало, что явное опровержение психологических заблуждений на вводных лек**циях** по психологии может привести к серьезному — до 53,7% — уменьшению количества этих заблуждений (Kowalski & Taylor, в прессе).

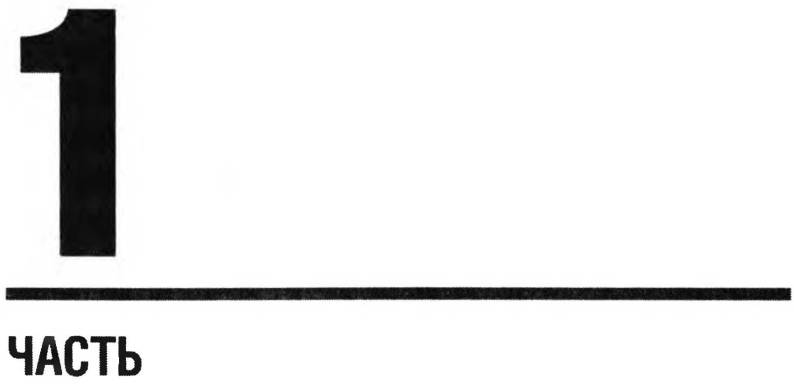
Если мы преуспеем в своей миссии, то после прочтения этой книги у вас должен не только увеличиться «показатель психологического интеллекта», но и появиться понимание того, как отличить факт от вымысла в популярной психологии. И, пожалуй, самое важное — это то, что у вас должны появиться инструменты критического мышления, необходимые для лучшей оценки психологических заявлений, звучащих в повседневной жизни.

Как говорил в свое время палеонтолог и популяризатор науки Стивен Джей Гулд: «Самые ошибочные истории — это те, которые, по-нашему мнению, мы знаем лучше всего — и поэтому никогда не исследуем и не подвергаем сомнению». В этой книге мы призываем вас никогда не принимать психологические

истории на одну только веру, но всегда тщательно исследовать и подвергать сомнению те психологические истории, которые, по-вашему, вы знаете лучше всего.

Итак, без долгих разговоров, давайте войдем в удивительный и подчас чарующий мир психомифологии.

# ИНТЕЛЛЕКТ




***Мифы о мозге и восприятии***

# МИФ

***Большинство людей используют только 10% своего мозга***

Всякий раз, когда те из нас, кто изучает мозг, покидают Башню из слоновой кости, чтобы прочитать публичные лекции или дать интервью СМИ, им неизменно задают один и тот же вопрос: «А правда ли, что мы используем только 10% нашего мозга?» Разочарованный взгляд, который обычно появляется после ответа: «Боюсь, что это не так», убедительно показывает, что миф о 10% — это один из тех обнадеживающих трюизмов, который отказывается умереть просто потому, что было бы слишком хорошо, если бы он



был правдой (Delia Sala, 1999; Delia Sala & Beyerstein, 2007). Действительно, этот миф широко распространен даже среди студентов-психологов и других образованных людей.

Во время одного исследования, когда студентов, изучающих психологию, спросили: «Как вы думаете, какой процент своего потенциального интеллекта использует большинство людей?» — одна треть ответила — 10% (Higbee ***8c*** Clay, 1998, p. 471). 59% бразильцев, закончивших колледж, также полагают, что люди используют только 10% своего мозга (Herculano-Hou-zel, 2002). Примечательно, что тот же опрос показал: даже 6% неврологов согласны с этим!

Конечно, ни один из нас не отказался бы от того, чтобы его мозг работал «на полную мощь». Неудивительно, что те дельцы,

которые процветают, эксплуатируя тщетную надежду людей совершить прорыв в самосовершенствовании, продолжают торговать вразнос бесконечным потоком сомнительных схем и устройств, базирующихся на мифе о 10%. Всегда находящиеся в поисках «приятной» истории СМИ играют большую роль в поддержании этого оптимистичного мифа. Большая часть рекламных текстов продолжает ссылаться на миф о 10% как на непреложный факт, в надежде польстить потенциальным клиентам, которые видят, что они вышли за рамки своих умственных способностей. Например, в своей популярной книге «Как быть в два раза умнее» Скотт Уитт написал: «Если вы похожи на большинство людей, вы используете только десять процентов своей интеллектуальной мощи (интеллекта)».

В 1999 году одна авиакомпания, пытаясь привлечь потенциальных клиентов, утверждала: «Говорят, что мы используем только 10% нашего интеллекта. Однако если вы летаете рейсом (название компании), вы используете значительно больше» (Chudler, 2006).

Однако группа экспертов, созванная американским Национальным научно-исследовательским советом, пришла к выводу: когда нужно продвинуться в жизни,

**Ни один из нас не отказался бы от того, чтобы его мозг работал «на полную мощь».**

надежда на такое утверждение, как и на другие такие же удивительные заявления, не заменяет упорного труда (Beyerstein, 1999c; Druckman Swets, 1988). Увы! Эта неприятная новость нимало не обескуражила миллионы людей. Они по-прежнему успокаивают себя верой в то, что кратчайший путь к исполнению нереализованных желаний — просто разгадать еще не разгаданный ими секрет использования их огромного и якобы неиспользуемого интеллектуального потенциала (Beyerstein, 1999c). Вам по силам разгадать этот секрет и стать звездой или автором следующего бестселлера, говорят продавцы чудесных средств для усиления интеллекта.

Еще более сомнительны предложения сторонников движения «Новый век», которые предлагают усовершенствовать экстрасенсорные навыки, которыми якобы мы все обладаем, с помощью каких-то непонятных приспособлений для мозга. Самозваный экстрасенс Ури Геллер утверждал: «На самом деле, большинство из нас использует приблизительно лишь 10 процентов своего мозга, если вообще использует». Пропагандисты, подобные Геллеру, подразумевают, что экстрасен-

сорные способности находятся в 90% мозга, которые простые

люди, вынужденные существовать на скудных десяти, еще не научились использовать.

Почему исследователи мозга должны усомниться в том, что 90% обычного мозга не задействуется? По нескольким причинам. Прежде всего, наш мозг был сформирован естественным отбором. Мозговую ткань трудно вырастить и задействовать; составляя всего 2— 3% массы нашего тела, она потребляет более 20% кислорода, который мы вдыхаем. Невозможно представить, что эволюция разрешила бы тратить впустую ресурсы в масштабе, необходимом для построения и поддержания настолько неиспользуемого органа. И если наличие большего мозга способствует гибкости, которая обеспечивает выживание и воспроизводство («практические результаты» естественного отбора), трудно предположить, что любое небольшое увеличение мыслительных способностей не было бы тут же поддержано существующими системами мозга, чтобы улучшить шансы его владельца в непрерывной борьбе за процветание и воспроизводство.

Сомнения относительно 10% также поддерживаются данными, представленными клинической невралгией и нейропсихологией, двумя дисциплинами, которые стремятся понять и уменьшить последствия повреждений головного мозга. Потеря гораздо меньше 90% мозга в результате несчастного случая или болезни почти всегда имеет катастрофические последствия.

Посмотрите, например, на широко известную полемику вокруг бессознательного состояния и последующей смерти Терри Шиаво, молодой жительницы Флориды, которая пролежала в вегетативном состоянии в течение 15 лет (Quill, 2005). Кислородная недостаточность и последующая остановка сердца в 1990 году разрушили приблизительно 50% ее головного мозга, верхнюю часть мозга, ответственную за сознательное понимание. Современная наука о мозге утверждает, что «сознание» — это эквивалент работающего мозга. Поэтому такие больные, как госпожа Шиаво, надолго теряют способность мыслить, воспринимать действительность, запоминать происходящее и выражать эмоции — то есть те элементы, которые и составляют суть человека (Beyerstein, 1987). Хотя некоторые «свидетели» утверждали, что видели признаки сознания у Шиаво, самые беспристрастные эксперты не нашли свидетельств сохранения у несчастной женщины каких-либо высших ментальных процессов. Если 90% мозга действительно не нужны, этого бы не было.

Исследования также показывают, что никакая область мозга не может быть разрушена инсультами или травмами головы без

того, чтобы пациент не стал испытывать серьезные нарушения в функционировании мозга (Kolb & Whishaw, 2003; Sacks, 1985). Электрическое возбуждение участков мозга во время нейрохирургических операций не смогло выявить каких-то «тихих областей», тех, в которых человек не ощущал бы чувственного восприятия, эмоций или движения после того, как нейрохирург подводил к ним небольшие электрические заряды (нейрохирурги могут совершить этот подвиг, когда находящийся в сознании пациент лежит под местной анестезией, потому что мозг не содержит болевых рецепторов).

В прошлом столетии появились супернаворочен-ные технологии слежения за функционированием мозга (Rosenzweig, Breedlove & Watson, 2005). С помощью таких техник мозгового картирования, как электроэнцефалограммы (ЭЭГ), позитрон-эмиссионная томография (ПЭТ) и функциональная магнитнорезонансная томография (МРТ), исследователям удалось выявить большое количество психологических функций, характерных для определенных областей мозга. Нечеловекообразным животным, а иногда и людям, проходящим неврологическое лечение, ученые могут вставлять в мозг записывающие зонды. Несмотря на такое подробное картирование, так и не выявлено никаких тихих участков мозга, ожидающих новых заданий. На самом деле даже простые задачи, как правило, требуют вмешательства обрабатывающих областей, распространенных практически по всему мозгу.

**Даже простые задачи, как правило, требуют вмешательства обрабатывающих областей, распространенных практически по всему мозгу.**

Есть еще два других твердо установленных принципа неврологии, которые создают дальнейшие проблемы для мифа о 10%. Области мозга, которые не используются из-за травмы или болезни, имеют тенденцию к одному из двух результатов. Они либо увядают (или «вырождаются», как выражаются неврологи), либо их занимают соседние области, которые ищут неиспользуемые участки мозга, чтобы колонизировать их в собственных целях. В любом случае абсолютно пригодная, неиспользованная мозговая ткань вряд ли будет оставаться вне игры долгое время.

В общем, как показывают научные данные, нет ни-

какой запасной мозговой «шины», ждущей, чтобы ее установили на место с помощью индустрии самоусовершенствования. А если миф о 10% так плохо доказан, как он вообще появился?

Попытки выяснить происхождение этого мифа не привели к

обнаружению явных улик, но несколько соблазнительных подсказок материализовалось (Beyers-tein, 1999c; Chudler, 2006; Geake, 2008).

Есть версия, которая отсылает нас к одному из первых американских психологов Уильяму Джеймсу, жившему в конце XIX — начале XX века. В одном из своих сочинении, адресованных широкой публике, Джеймс сказал, что он сомневается в том, что обычные люди используют больше, чем приблизительно 10% своего интеллектуального потенциала. Джеймс всегда говорил про слаборазвитый потенциал, при этом никогда не связывая это с каким-то определенным процентом используемого интеллекта. Но множество гуру «позитивного мышления», которые появились после него, были не слишком точны, цитируя его, и «10% нашего потенциала» постепенно трансформировались в «10% нашего мозга» (Beyerstein, 1999c).

Несомненно, самую большую помощь сторонникам самосовершенствования оказал журналист Лоуэлл Томас, приписавший высказывание о 10% мозга Уильяму Джеймсу. Томас сделал это в 1936 году в предисловии к одной из популярнейших книг по самосовершенствованию всех времен — книге Дэйла Карнеги «Как заводить друзей и оказывать влияние на людей». И этот миф о 10% по-прежнему жив.

Популярность данного мифа, вероятно, частично происходит и из-за неправильного понимания авторами научных работ первых исследователей мозга. Называя огромный процент полушарий человеческого мозга «немой корой», эти исследователи, возможно, создали ошибочное впечатление, что у того, что ученые теперь называют «ассоциативной корой», не было никакой функции. Как мы теперь знаем, ассоциативная кора жизненно важна для нашего языка, абстрактного мышления и выполнения сложных сенсорно-моторных задач. Подобным же образом способствовали возникновению мифа и на удивление скромные признания первых ученых-мозговедов о том, что они не знают, что делает 90% мозга. «Не знаем, что делает», вероятно, трансформировалось в «ничего не делает».

Другим возможным источником путаницы, наверное, стали неправильные представления обывателей о роли глиальных клеток — клеток мозга, которые по своей численности примерно в 10 раз превосходят количество нейронов мозга (нервных клеток). Когда

речь идет о мышлении и другой мозговой активно-

сти, нейроны несут основную нагрузку, глиальные клетки выполняют важные вспомогательные функции. Наконец, те, кто ищет источник происхождения мифа о 10%, часто сталкивается с

высказыванием Альберта Эйнштейна, который однажды объяснил свою гениальность, сославшись на этот миф. Однако поиск в архиве Альберта Эйнштейна, который по нашей просьбе выполнили хранители архива, подобного высказывания не обнаружил. Скорее всего, сторонники мифа о 10% просто ухватились за престиж Эйнштейна, чтобы укрепить свои позиции (Beyerstein, 1999c).

Миф о 10%, конечно, заставил многих людей стремиться к большей креативности и производительности в своей жизни, что, разумеется, неплохо.

Комфорт, поддержка и надежда, которые он давал, почти наверняка помогают объяснить его долговечность. Но, как напоминает нам Карл Саган (см. Введение), если что-то кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой, то, скорее всего, это так и есть.

## МИФ

***У одних людей развито левое полушарие, у других - правое***

В следующий раз, когда кто-то попытается продать вам книгу или устройство для того, чтобы переобучить ваше предположительно дряблое правое полушарие, достаньте свой бумажник. А затем крепко прижмите его к своей груди и бегите прочь, что есть силы. Как и в некоторых других мифах, в этом тоже есть зерно истины. Однако это зерно, наверное, будет трудно найти под кучей дезинформации, которая его засыпала.

Правда ли, что у одних людей лучше развито левое полушарие, а у других — правое? Есть достоверные доказательства того, что две стороны мозга, называемые полушариями, отличаются по своим функциям (Springer & Deutsch, 1997). Например, когда повреждаются разные полушария, это влияет на разные способности человека. И томография показывает: когда люди выполняют разные мыслительные задачи, их полушария ведут себя по-разному. Безусловно, самое драматическое доказательство ***асимметрии функций*** мозга — превосходства одного или другого полушария при выполнении определенных задач — дают пациенты, которые подверглись операции по «расщеплению мозга».

В ходе этой редко выполняемой процедуры хирурги разъединяют нервные пути, соединяющие противоположные точки в левом и правом полушариях мозга в последней попытке взять под контроль серьезную форму эпилепсии. Большой нервный путь, со

**Томография показывает: когда люди выполняют разные мыслительные задачи, их полушария ведут себя по-разному.**

единяющий эти полушария и являющийся главной целью этой операции, — это мозолистое тело («колоссальное тело»).

Роджер Сперри в 1981 году получил Нобелевскую премию за эпохальные исследования пациентов с расщепленным мозгом (Gazzaniga, 1998). Как только они выздоравливали после операции, они казались обманчиво нормальными в своих повседневных действиях. Но стоило Сперри проверить их в лаборатории, тут же выяснилось, что две половины их мозга работали независимо. Каждая половина действовала без понимания или знания другой.

В лабораторных испытаниях Сперри пациенты фиксировали взгляд на центре экрана, на котором исследователь кратко высвечивал слова или картины. При неподвижном взгляде информация, высвеченная слева от точки фиксации, идет в правое полушарие, и то же самое верно и для информации, представлен-

ной справа от точки фиксации (потому что зрительные пути на каждой стороне поля зрения переходят на другую сторону).

В более привычных ситуациях этого разделения не происходит, потому что пациенты постоянно перемещают свой взгляд по тому, что их окружает. В результате информация обычно достигает обоих полушарий. Когда этого не наблюдается, могут произойти некоторые очень специфические вещи.

Правое полушарие получает информацию и управляет движениями левой стороны тела, а левое полушарие делает то же самое с правым. Почти у всех правшей и у большинства левшей первичные области для приема и обработки языковых сообщений находятся в левом полушарии. Таким образом, если мы ограничиваем новую информацию правым полушарием, левое полушарие, которое более вербально, чем правое, не сможет сказать нам, какая информация поступила. И мы с удивлением увидим, как левая рука будет двигаться, исходя из изолированной информации, по причинам, которые она не может понять.

Например, если исследователь покажет правому полушарию испытуемой с расщепленным мозгом фотографию голого человека, она может захихикать. Тем не менее, когда испытуемую спросят, почему она хихикает, она (то есть ее левое полушарие) будет не в состоянии это объяснить. Вместо этого она может придумать какую-нибудь правдоподобную историю («Эта фотография напоминает мне о моем дяде Джордже, который действительно забавный парень»). Субъекты с расщепленным мозгом могут даже сделать что-

**то своей правой рукой, например, собрать какую-нибудь фигуру из кубиков, совершенно не представляя, что через несколько секунд их левая рука разрушит эту фигуру. Все это доказано. Спор касается уникальности разного рода задач, осуществляемых этими двумя полушариями, и того, как они это делают. В этом отношении исследователи мозга стали более осторожными в последние годы, в то время как многие популярные психологи словно «сорвались с цепи».**

Используя методы Сперри, исследователи подтвердили, что левое и правое полушария относительно хорошо выполняют разные мыслительные действия. Отметьте, однако, что мы написали относительно хорошо. Две половины мозга отличаются тем, как они обрабатывают задачи, а не тем, что они обрабатывают (McCrone, 1999).

Взять, к примеру, язык. Левое полушарие лучше разбирается в специфических особенностях речи, таких как грамматика и словообразование, тогда как правое полушарие в интонации и акцентах речи (в том, что известно как «просодия»). Хотя правое полушарие лучше проявляет себя при осуществлении не-

лингвистических функции, которые задействуют визуальный комплекс и пространственные процессы, левое полушарие тоже играет некоторую роль в этом, если мы даем ему такую возможность. Правое полушарие лучше понимает общее ощущение пространства, тогда как соответствующие области в левом полушарии становятся активными, когда человек определяет местонахождение объектов в конкретных местах. Во многих случаях речь идет не о том, что то или другое полушарие не могут выполнить какую-то задачу, а о том, что одно из них может выполнить эту задачу быстрее и лучше, чем другое. То есть быстрее понимать такую задачу.

Конечно, обычные люди не являются, как думают приверженцы теории о правом и левом полушариях, всего лишь пациентами с расщеплением мозга, которым еще не вырезали мозолистое тело. В нормальном мозге полушарие, которое ошиблось, обращается за помощью к другому. Если лево-правые нервные пути не повреждены, эти два полушария активно делятся информацией. Томографические исследования мозга показывают, что два полушария обычно общаются во время выполнения большинства задач (Mercer, 2010). После операции по расщеплению мозга это сотрудничество невозможно, поэтому разделенные системы функционируют так, как могут.

Поэтому аспектов, по которым отличаются эти две стороны мозга, гораздо меньше, чем говорят сторонники «полушарности» в популярной психологии (Aamodt & Wang, 2008; Corballis, 1999,

2007; Delia Sala, 1999). В конечном счете по своим функциям эти два полушария скорее похожи, чем непохожи друг на друга (Geake, 2008). Современные неврологи не согласны со многими «полушарными инструкторами» движения «Новый век», которые утверждают, что две половины мозга совершенно не похожи и воспринимают мир совершенно по-разному — одно из них (левое) якобы счетовод-бухгалтер, а второе (правое) — истинный мастер дзэн.

Роберт Орнштейн был среди тех, кто продвигал идею о применении различных способов использования нашего «креативного» правого полушария в противовес левому, заявляя об этом в своей книге 1997 года «Правильный мозг: понимание полушарий». Множество образовательных и бизнес-программ преуменьшают роль получения «правильных» ответов на тестах в пользу использования творческой способности. Такие программы, как «Прикладной творческий интеллектуальный семинар», обучают бизнес-менеджеров развивать неиспользованные мощности своих правых полушарий (Hermann, 1996). Более того, чрезвычайно популярная книга «Полагаемся на правую сторону мозга» (Edwards,

**В нормальном мозге полушарие, которое ошиблось, обращается за помощью к другому.**

1980), проданная тиражом более 2,5 миллиона экземпляров, призывает читателей высвободить свои артистические способности, подавив свое «аналитическое» левое полушарие. Даже карикатуристы последовали этой моде; на одной из карикатур, например, изображен студент, сдающий экзамен, с большой буквой «F» (Неуд.), который говорит своему экзаменатору: «Несправедливо заваливать меня за то, что я мыслю правым полушарием».

Стремление популярных психологов приписать все умственные способности отдельно существующим правому и левому полушариям, вероятно, имеет большее отношение к политике, социальным ценностям и коммерческим интересам, чем к науке. Критики назвали

этот экстремальный взгляд «дихотоманией» из-за склонности популярных психологов разделять функции полушарий на две части (Corballis, 1999). Представление об этом было с энтузиазмом поддержано сторонника-



ми движения «Новый век» в 1970-х и 1980-х годах в значительной степени из-за того, что оно предлагало объяснение мистических и интуитивных взглядов.

**Стремление приписать все умственные способности отдельно правому или левому полушариям имеет большее отношение к политике, чем к науке.**

Популярные психологи еще и расписали подлинные различия в том, как полушария обрабатывают информацию, объявляя предположительно холодное и рациональное левое полушарие «логичным», «линейным», «аналитическим» и «мужским», а предположительно теплое правое полушарие — «целостным», «интуитивным», «артистическим», «спонтанным», «творческим» и «женским» (Basil, 1988; Zimmer, 2009). Утверждая, что современное общество недооценивает эмоциональное восприятие мира, характерное для правого полушария, сторонники дихотомического подхода стали рекламировать причудливые схемы повышения активности этого полушария. Их книги и семинары обещали освободить нас от барьеров для личностного роста, налагаемых на нас негибкой

школьной системой, которая одобряет «мышление с использованием левого полушария».

Однако группа экспертов, собранная американской Национальной академией наук, пришла вот к такому выводу: «...у нас нет никаких прямых доказательств того, что можно обучить использованию полушарий мозга по отдельности» (Druckman & Swets, 1988). И что тренировка поведения могла бы, наверное, улучшить разные стили обучения или решения проблем, но такие улучшения никак не связаны с разницей в функционировании двух полушарий.

Если поведенческие упражнения, рекламируемые для развития правого полушария, и могут дать какую-то пользу, мы не можем сказать то же самое в отношении придуманных «настройщиков мозга», продаваемых для этих же целей (Beyerstein, 1985, 1999a). Многочисленные устройства такого рода предположительно гармонизируют или синхронизируют деятельность двух полушарий. Одна из самых успешных подобных схем была изобретена бывшим высокопоставленным пиарщиком, который не имел формального образования в области неврологии. Как и другие устройства подобного рода, это, возможно, синхронизирует мозговые волны через полушария посредством сигналов обратной связи. Вероятно, из-за эффекта плацебо (см. Введение) этот продукт нашел множество удовлетворенных клиентов. И все же, даже если бы эти устройства синхронизировали мозговые волны правого и левого полушария, нет причины полагать, что, заставляя два полушария резонировать подобным образом, мы принесем себе пользу. На самом деле если мозг работает оптимально, это, вероятно, будет

последним, чего нам хотелось бы, чтобы он делал. Оптимальная психологическая работа обычно требует активации разных полушарий, а не их синхронизации (Beyerstein, 1999a).

Практический результат: не идите на поводу у приверженцев дихотомического подхода, которым нужно заработать на семинаре, или у рекламирующих разные штуковины для синхронизации деятельности полушарий, чьи обещания звучат слишком хорошо, чтобы быть правдой. Нынешние исследования различий

между полушариями, которые проводят даже те, кто ответственен за открытие специализации левого и правого полушарий, сосредоточены на том, чтобы показать, что обычный мозг работает как единое целое (Corballis, 2007; Gazzaniga, 1998; McCrone, 1999).

**МИФ**

# Экстрасенсорное восприятие (ЭСВ) -это известный научный феномен

У вас проблемы в личной жизни? Проблемы с деньгами? Позвоните бесплатно на горячую линию экстрасенса мисс Клео! Операторы горячей линии мисс Клео содрали со звонивших целый миллиард долларов, прежде чем в 2002 году постановление Федеральной торговой комиссии (ФТК) потребовало от них вернуть клиентам сумму в 500 миллионов и заплатить штраф в 5 миллионов (экстрасенсорные способности мисс Клео, очевидно, не смогли предупредить ее относительно грозящего ей судебного иска со стороны

ФТК). Почти 6 миллионов зрителей ночных телеви-

\

зионных роликов, показывающих якобы ямайскую предсказательницу, хотели поговорить с нею или с одним из ее «опытных экстрасенсов» и получить 3 бесплатные минуты откровений об их будущем. У звонивших не было причин подозревать, что у мисс Клео были американские родители, что она родилась в Лос-Анджелесе и что ее настоящее имя — Юри Делл Харрис. Не подозревали они и о том, что за их звонки с самого начала брались деньги из расчета 4,99 доллара за минуту, а целью «экстрасенса» на другом конце провода было заставить их говорить как можно дольше, чтобы взять с них побольше денег.

Некоторые читатели, скептически относящиеся к экстрасенсорным способностям, могут предположить, что звонившие, которые заплатили в среднем по 60 долларов каждый, были, как сейчас говорят, лохами. Однако такая оценка не принимает во внимание тот факт, что вера в экстрасенсорные способности и восприятие твердо укоренена в современном обществе. Миллионы звонивших «мисс Клео» — это лишь малый

процент американцев, которые полагают, что экстрасенсорное восприятие есть твердо установленный научный факт. Придуманный в 1870 году сэром Ричардом Бертоном термин «экстрасенсорное восприятие» (ЭСВ) означает знание или восприятие без использования человеческих органов чувств. Согласно недавнему опросу общественного мнения по этой теме, проведенному институтом Гэллапа (Moore, 2005), 41% из 1002 опрошенных взрослых американцев верит в ЭСВ, 31% — в существование «телепатии/коммуникации между разумами, без использования традиционных органов чувств» и 26% — в «ясновидение/способность разума узнать прошлое и предсказать будущее». А среди 92 опрошенных студентов-психологов 73% верят в то, что существование ЭСВ документально подтверждено (Taylor ***&c*** Kowalski, 2003).

Типы событий, оцениваемые этими опросами, также известны как паранормальные, или пси-связанные события. Многие парапсихологи (психологи, которые изучают паранормальные явления) считают паранормальной способностью и ***психокинез*** — способность влиять на физические объекты или процессы силой мысли. Однако психокинез обычно исключается из перечня экстрасенсорных способностей, который состоит из трех элементов: (1) ***телепатии*** (чтения мыслей), (2) ***ясновидения*** (знания о существовании скрытых или находящихся далеко объектов или людей) и (3) ***предвидения*** (предсказания будущего с помощью паранормальных средств).

Сторонники ЭСВ — это не только широкая публика. Больше половины опрошенных ученых-натурали-стов (Wagner ***&c*** Monnet, 1979) считают, что ЭСВ —

**Вера в экстрасенсорные способности и восприятие твердо укоренилась в современном обществе.**

это установленный факт или вероятная возможность. Начиная с 1972 года американское правительство выделило 20 миллионов долларов на финансирование программы, известной как Stargate, чтобы изучить способность «видящих на расстоянии людей» получать полезную для военных информацию из отдаленных, недоступных мест, таких как ядерные объекты тогдашнего Советского Союза. Правительственные агенты давали видящим на расстоянии географические координаты определенного человека, места или документа, и эти люди затем рисовали или описывали то, что они смогли выяснить мысленно об этих целях. Правительство закрыло программу Stargate в 1995 году, очевидно, потому что она не дала никакой полезной военной информации. Вопрос о том, потратило ли правительство впустую деньги налогоплательщиков на этот проект, вызвал

целые дебаты. Так что специально собранная подкомиссия американского Националь-

ного научно-исследовательского совета провела обзор мировой литературы по ЭСВ и пришла к выводу, что доказательств существования экстрасенсорных способностей очень мало (Alcock, 1990; Druckman & Swets, 1988; Hyman, 1989). Однако простой факт, что такая программа была изначально принята, говорит о широко распространенной убежденности образованных людей в существовании ЭСВ.

Если научная поддержка ЭСВ так слаба — и мы скоро представим доказательства для такого вердикта, — то почему так много людей верит в это? С детства на большинство из нас обрушиваются одобрительные и нескептические рассказы СМИ о паранормальных явлениях.

Разные телешоу изображают ЭСВ как часть повседневной жизни. Киношные сюжеты поощряют веру в широкий спектр паранормальных способностей, включая ясновидение (например, в таких фильмах, как «Особое мнение», «Мертвая зона», «Отзвуки эха», «Жена мясника», «Шестое чувство»), телепатию («Сканнеры», «За гранью», «Посланник», «Охотники за привидениями») и психокинез («Кэрри» и «Люди икс»). Многие популярные книги по самосовершенствованию (Hewitt, 1996; Manning, 1999) объявляют, что мы все обладаем скрытыми экстрасенсорными талантами, и рекламируют простые методы высвобождения этих талантов и достижения экстрасенсорного успеха.

Интернет пестрит многочисленными призывами посетить курсы, которые обещают развить и увеличить наши экстрасенсорные способности. Например, реклама семинара «Ультраразум по методу Сильвы»

сообщала участникам, что их объединят в пары с другими людьми, научат использовать свои экстрасенсорные способности после медитирования и обучат навыкам угадывать удивительные факты друг о друге посредством паранормальных сил.

**На изучение способности людей «видеть на расстоянии» военные объекты противника американское правительство выделило 20 миллионов долларов.**

Вера в паранормальное поддерживается сильной потребностью верить в нечто, что выше нас, в реальность, которая находится за пределами того, что «могут ощутить чувства» (Gilovich, 1991). Но, пожалуй, еще больше влияет на распространение веры в ЭСВ то, что происходящие с нами события иногда кажутся настолько экстраординарными, что бросают вызов обычным объяснениям. В ходе одного исследования (Greeley, 1987) 67% из 1500 американских взрослых

утверждали, что имели личный опыт ясновидения, предвидения или психокинеза.

Эмоциональное воздействие драматических и неожиданных совпадений — это, конечно, одна причина, почему очень много людей верят в ЭСВ. Скажем, вам приснилась ваша подруга Джессика, от которой у вас давно не было вестей, а на следующее утро она вам сама звонит. Вы можете предположить, что такое совпадение настолько невероятно, что это должно быть ЭСВ. Однако люди склонны недооценивать то, как часто такие события могли бы произойти по чистой случайности. Если вы оказываетесь в группе из 25 человек, каковы шансы на то, что, по крайней мере, у 2 из них одинаковые дни рождения? Большинство людей с удивлением узнают, что такая вероятность

составляет более чем 50%. Если мы увеличим размер группы до 35 человек, то эта вероятность будет равна 85% (Gilovich, 1991). Мы склонны недооценивать, насколько вероятными являются большинство совпадений, и приписываем им ложный «экстрасенсорный» смысл (Marks & Kammann, 1980).

Как мы отмечали во Введении, выборочное восприятие и память заставляют нас помнить события, которые подтверждают наши убеждения, и игнорировать или забывать события, которые их не подтверждают (Presley, 1997). Соответственно, люди, которые верят в ЭСВ, с большей вероятностью будут помнить события, подпадающие под категорию паранормальных, и придавать им особую важность, даже если эти события объясняются лишь чистой случайностью. Поскольку звонок Джессики привлек ваше внимание, вы запомнили это событие. И поэтому, если через несколько недель мы спросим вас, верите ли вы в ЭСВ, в вашем сознании всплывет ее звонок как доказательство существования этого самого ЭСВ.

Ученые стали серьезно рассматривать это явление с конца XIX века. В Соединенных Штатах научное изучение ЭСВ начали Джозеф Бэнкс Райн и его жена Луиза. В 1930-х годах в университете Дьюк они организовали серьезную программу исследований экстрасенсорного восприятия, изучая попытки испытуемых угадать один из пяти стандартных символов (звезда, треугольник, волнистая линия, знак «плюс», квадрат) на картах, названных «зенерскими» в честь одного из коллег Райна. Однако другие ученые не смогли повторить позитивные результаты изучения карт Зенера,

которых добились Райн и его коллеги. Не смогли они повторить и более позднее исследование, изучавшее способность людей передавать визуальные изображения спящему человеку (Ullman, Krippner & Vaughan, 1973). Скептики отклонили

вероятность экстрасенсорного ответа, которая превышала вероятность неумышленной утечки едва заметных сенсорных подсказок, таких как видение через запечатанный конверт смутного отпечатка символа карты Зенера.

**Выборочное восприятие и память заставляют нас помнить события, которые подтверждают наши убеждения, и забывать те, которые их не подтверждают.**

Исследования с использованием техники ***Ганзфельд*** очень заинтересовали научное сообщество. Мысленная информация, обнаруженная с помощью ЭСВ, если она действительно существует, представляет собой, по-видимому, чрезвычайно слабый сигнал. Поэтому такая информация обычно заслоняется множеством лишних сигналов. Согласно логике метода Ганзфельд,

мы должны создать однородную сенсорную область (Ганзфельд по-немецки «целая область»), чтобы

уменьшить пропорцию шума относительно сигнала и позволить появиться слабому сигналу ЭСВ (Lili-enfeld, 1999).

Чтобы установить эту однородную сенсорную область, экспериментаторы, изучающие ЭСВ, покрывают глаза расслабленных субъектов исследования половинками шариков от пинг-понга и направляют на глаза широкую полосу света, содержащую красный луч. Одновременно через наушники заполняют уши испытуемых белым шумом, чтобы минимизировать посто-

ронние звуки в комнате. После этого человек в другой комнате пытается мысленно передать картины субъектам, которые позже оценивают степень соответствия каждой из четырех картин тому, что они представляли себе во время сеанса.

**Психологи на протяжении более 150 лет безуспешно пытаются доказать существование экстрасенсорного восприятия.**

В 1994 году Дэрил Берн и Чарльз Хонортон опубликовали замечательную статью о методе Ганзфельд в одном из самых престижных журналов по психологии — «Psychological Bulletin». Чтобы проанализировать данные об этом методе, собранные ранее другими исследователями, они использовали статистическую технику, называемую метаанализом, которая позволяет исследователям комбинировать результаты многих исследований и рассматривать их, как если бы они были одним большим исследованием. Метаанализ 11 исследований метода Ганзфельд, проведенный Берном и Хонортоном, показал, что уровень «попадания» у участников составил приблизительно 35%, таким образом превысив уровень случайности (25%, то есть 1 из 4

целей). Но позднее Джули Милтон и Ричард Вайзман проанализировали еще 30 исследований метода Ганзфельд, не проанализированных Берном и Хонортоном, и выяснили, что размер эффекта этого метода соответствовал, по сути, случайности.

Ланс Шторм и Сьютберт Эртел ответили Милтону и Вайзману еще одним метаанализом 79 исследований метода Ганзфельд, проведенных с 1974 по 1996 год, и заявили: их анализ поддерживает утверждение о том,



что процедура Ганзфельд обнаруживает ЭСВ. В ответном слове на эту научную игру в пинг-понг из аргументов и контраргументов (приемлемую для исследований метода Ганзфельд, могли бы мы добавить) Милтон и Вайзман возразили, сказав, что исследования, которые Шторм и Эртел включили в свой анализ, страдали от серьезных методологических недостатков и ничего подобного не показывали. Ясно, что вопрос о том, окажется ли техника Ганзфельд воспроизводимым методом, так долго разыскиваемым парапсихологами, еще далек от окончательно разрешения (Lilienfeld,

1999).

Однако тот факт, что психологи на протяжении более 150 лет безуспешно пытались продемонстрировать существование ЭСВ, едва ли обнадеживает (Gilo-vich, 1991).

Многие ученые заявляют, что научная «планка», необходимая для принятия существования ЭСВ, должна быть установлена очень высоко. В конце концов, само существование ЭСВ противоречит большинству установленных физических законов, касающихся пространства, времени и материи. Чтобы убедить научное сообщество в реальности паранормальных способностей, нужна программа хорошо контролируемых исследований, которая приведет к последовательной поддержке ЭСВ в независимых лабораториях. Хотя и не следует отклонять эти способности как невозможные или не достойные дальнейшего научного рассмотрения, все же мы рекомендуем удержаться от принятия любых серьезных решений, основанных на советах экстрасенсов.

# МИФ

***Визуальное восприятие сопровождается едва заметным излучением из глаз***

Прежде чем продолжить чтение, посмотрите на мир вокруг вас. Если вы находитесь внутри помещения, зафиксируйте взгляд на каком-нибудь объекте,

вроде стула, ручки или кофейной кружки, если вы на улице, зафиксируйте взгляд на дереве, травинке или облаке. Не отводите взгляда.

А теперь ответьте на следующий вопрос: выходит ли что-нибудь из ваших глаз?

Этот вопрос может показаться вам совершенно странным. Однако опросы показывают: большой процент взрослых полагает, что наше визуальное восприятие сопровождается едва заметными излучениями из глаз (Winer, Cottrell, Gregg, Fournier & Bica, 2002).

Действительно, когда исследователи показывают студентам колледжа диаграммы, на которых изображены лучи, волны или частицы, исходящие или входящие в глаза, и просят выбрать диаграмму, которая лучше всего описывает визуальное восприятие, 41— 67% выбирают диаграммы, на которых изображено излучение из глаз (Winer, Cottrell, Karefilaki ***8c*** Gregg, 1996). Даже когда исследователи показали студентам колледжа изображения лиц людей, пристально смотрящих на какой-то объект, и попросили стрелками показать направление их взгляда, 69% нарисовали стрелки, которые показывали визуальные энергии, исходящие из глаз этих нарисованных персонажей (Winer ***8c*** Cottrell, 1996b). Эти результаты не являются

образцом непонимания рисунков студентами колледжа, потому что, даже когда исследователи спрашивали их без всяких рисунков, испускает ли глаз лучи или частицы, которые позволяют ему видеть объекты, многие (часто 30% или больше) говорили, что испускает (Winer et al., 1996).

Как заметил великий швейцарский психолог Жан Пиаже, эта вера начинается на ранних этапах жизни. Пиаже даже обсуждал случай с одним ребенком, который верил, что взгляды двух людей могут соединиться и «смешаться», когда они встречают друг друга. С наблюдениями Пиаже согласуются и опросы, согласно которым 57% учеников начальной школы говорят, что когда люди смотрят на что-то, из их глаз выходит нечто (Cottrell & Winer, 1994; Winer & Cottrell, 1996a). Эта вера уменьшается у учеников с третьего по восьмой класс, но она остается широко распространенной (Winer ***8c*** Cottrell, 1996a).

Эта теория «экстраизлучения при взгляде» уходит корнями, по крайней мере, во времена греческого философа Платона (427—347 до н.э.), который говорил, что, когда человек смотрит, из его глаз исходит «огонь», который «соединяется с дневным светом... и вызывает ощущение, которое мы называем видением» (Gross, 1999). Позже греческий математик Эвклид (приблизительно 300 до н.э.) описал «лучи, исходящие из глаз» во время видения. Хотя греческий философ Аристотель (384—322 до н.э.) отклонил эту теорию, она оставалась популярной еще в течение многих столетий.

Представления о «дурном глазе» (mal ojo), причинявшем психологический вред другим, в течение продолжительного времени были широко распространены во многих странах, в Мексике, в Средиземноморье, в Центральной Америке, в арабском мире (Bohigian, 1998; Gross, 1999; Machovec, 1976; Winer, Rader & Cottrell, 2003). И в Ветхом, и в Новом Завете Библии упоминается дурной глаз, а древние египтяне применяли тени для век, чтобы отразить его зловещее влияние. Во все времена поэты писали о силе взгляда и его способности вызывать глубокие психологические эффекты, возможно, косвенно отражая веру людей в «экстраизлучения из глаз» (Gross, 1999). Например, Шекспир писал, что «взгляд влюбленного ослепит и орла». Даже сегодня мы говорим, что люди «пронзают», «буравят» и «ранят» нас своим взглядом (Winer & Cottrell, 1996a). Из-за эвристической репрезентативности (см. Введение) мы можем сделать сверхобобщение на основе этих метафор и действительно поверить в то, что глаза излучают энергию. Интересно, что опросы показывают: 93% студентов колледжа кажется, что они

могут «чувствовать на себе взгляд других людей» (Cottrell, Winer & Smith, 1996).

**Биолог Руперт Шелдрейк даже вызвал переполох в научном сообществе, проведя исследование, призванное показать, что многие люди могут чувствовать, когда на них смотрят в упор люди, которых они не видят. Однако позднее в этом исследовании были выявлены серьезные недостатки, включая тот факт, что испытуемые Шелдрейка, возможно, едва заметно влияли на людей, заставляя их смотреть на них в ответ (Marks *&* Colwell, 2000; Shermer, 2005). Совсем недавно психиатр Колин Росс заявил, что он может с помощью излучения из своих глаз включить громкость компьютера. Однако предварительное тестирование невропатологом показало, что мигание глаз Росса создало искажение мозговых волн, которое неосторожно включало громкость (False Memory Syndrome Foundation, 2008).**

Психологи до сих пор не понимают, почему столь многие из нас верят в «экстраизлучения», но у них есть несколько заманчивых объяснений. Во-первых, популярная культура, как показывает пример с Суперменом и его рентгеновским зрением (рис. 5), способным атаковать злодеев и проходить сквозь сталь (Yang, 2007), возможно, способствовала появлению некото-

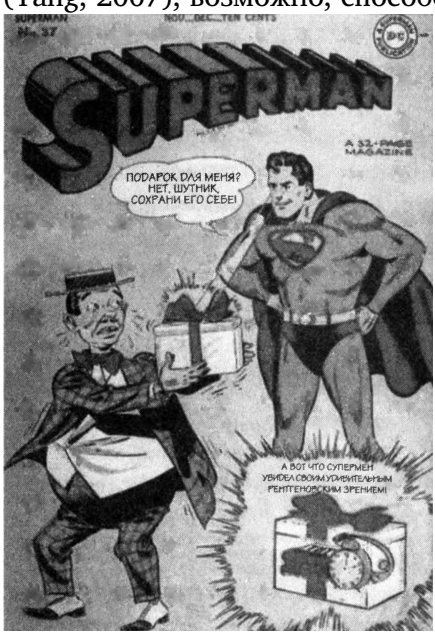

SUPERMAN
A 52-PAGE MAGAZINE
ПОДАРОК ДЛЯ МЕНЯ? НЕТ, ШУТНИК, СОХРАНИ ЕГО СЕБЕ!
А ВОТ ЧТО СУПЕРМЕН УВИДЕЛ СВОИМ УДИВИТЕЛЬНЫМ РЕНТГЕНОВСКИМ ЗРЕНИЕМ!

**Рис. 5. «Рентгеновское зрение Супермена» олицетворяет интуитивные представления многих людей относительно излучения из глаз. *Источник:Супермен № 37.***

рых современных взглядов, касающихся излучений из глаз, хотя это, конечно, не может объяснить происхождение подобных представлений в древних культурах. Во-вторых, большинство из нас ощущало «фосфе-новое» восприятие света, часто состоящее из точек или узоров, созданных возбужденной сетчаткой —

светочувствительным слоем в глубине глаза (Neher, 1990).

Самыми распространенными, конечно, являются фосфены надавливания, которые мы видим, протирая глаза, только что проснувшись. Некоторые авторы предполагают, что фосфены могут способствовать возникновению убеждения в том, что глаз испускает крошечные частицы, чтобы обнаружить объекты (Gross, 1999). В-третьих, глаза многих животных, которые обладают хорошим ночным зрением, содержат «tapetum lucidum» — рефлексивный слой позади или внутри сетчатки. Многие из нас видели ночью мерцающий свет, произведенный этим слоем, иногда называемый «блеском глаз», у кошек или енотов (Ollivier и др., 2004). Некоторые предполагают, что этот опыт может способствовать возникновению заблуждения о том, что глаза что-то излучают (Yang, 2007). Однако все три предположения — хотя и интригующие — являются именно предположениями, и ни одно из них не было систематически проверено. Причины появления веры в экстраизлучение из глаз до сих пор остаются малопонятными (Winer и др., 2003).

Может ли образование изменить эти убеждения? На первый взгляд кажется, что ответ отрицателен. Примечательно, что посещение студентами колледжа лекций по ощущениям и восприятию в рамках цикла

введения в психологию, похоже, не уменьшает процент тех, кто придерживается веры в излучение из глаз (Gregg, Winer, Cottrell, Hedman & Fournier, 2001; Winer et al., 2002). Но возможно, еще есть «луч» надежды, простите за каламбур. Исследования показывают, что знакомство студентов с «опровергающими» фактами, призванными объяснить не только, как работает глаз, но и как он не работает (то есть не испускает лучи или частицы), приводит к краткосрочному уменьшению числа тех, кто придерживается убеждений об излучающей способности глаз (Winer и др., 2002). Тем не менее даже здесь это уменьшение не особенно продолжительно — оно исчезает через 3 — 5 месяцев, — что говорит о недостаточности одномоментного знакомства с опровергающими знаниями. Нужно знакомить с ними постоянно.

В какой-то мере исследование относительно опровергающих сообщении отражает подход, принятый нами в этой книге: сначала развенчать миф о разуме и мозге, а затем рассказать правду.

Как напоминает нам Марк Твен, чтобы научиться чему-то, нужно сначала разучиться.

***МИФ Подсознательные сообщения могут***

# 5

***заставить людей покупать ненужные им товары***

Многие из нас знают, что психологи и специалисты по рекламе могут показать нам изображения и звуки, настолько непродолжительные или слабые, что мы не в состоянии воспринять их. Но могут ли эти

слабые стимулы серьезно повлиять на наше поведение? Представители одной прибыльной индустрии надеются, что вы ответите на этот вопрос утвердительно.

Одни дельцы продвигают этот вид ультраслабой, или

«подсознательной», передачи сообщении в царстве рекламы, другие стали лидерами в растущем движении самосовершенствования. Интернет, ярмарки движения «Новый век», журналы, таблоиды супермаркетов, рекламные ролики ночного телевидения и книжные магазины предлагают записи и компакт-диски с подсознательными посланиями, которые обещают сделать вас здоровым, богатым и мудрым. К нашим личным фаворитам относятся аудиозаписи, которые обещают увеличить женские груди, уменьшить запор, улучшить сексуальную жизнь или вылечить глухоту (хотя механизм, с помощью которого глухой человек может обнаружить едва слышимые звуки, остается действительно загадочным).

Учитывая подсознательные внушения, широко распространенные в мире популярной психологии, едва ли нужно удивляться тому, что 59% студентов-психо-логов, выбранных Лэрри Брауном, и 83%, выбранных Аннетт Тэйлор и Патрисией Ковалски, считают, что это работает.

Удивительно, но существуют доказательства того, что в строго контролируемых лабораторных условиях психологи могут продемонстрировать непродолжительные и скромные подсознательные эффекты. В ходе этих экспериментов исследователи так быстро высвечивают на экране слова или

картины, что наблюдатели не улавливают их содержание. Затем экспериментаторы определяют, влияют ли смысл или эмоциональное

содержание первичных стимулов на реакцию людей на задачу (типа дописания слова с недостающими буквами или оценки эмоций человека на фотографии).

Например, Николас Эпли и его коллеги (Epley, Savitsky & Kachelski, 1999) описали эксперимент, в котором исследователи попросили студентов-психоло-гов придумать идеи для научно-исследовательских работ. После этого исследователи показали студентам очень короткие вспышки изображений либо улыбающегося лица их коллеги, либо хмурого лица факультетского куратора. Студенты восприняли эти стимулы просто как вспышки света. Затем они оценили качество придуманных ими идей. Студенты, которым показали хмурое лицо их куратора, оценили свои идеи менее благоприятно, чем студенты, которые увидели улыбающееся лицо своего коллеги.

Исследователи могут также влиять и на вербальное поведение, например, быстро показывая первичные слова с одинаковым корнем, они увеличивают вероятность того, что человек выберет похожее слово из списка альтернативных слов (Merikle, 1992).

Например, если мы показываем англоязычному человеку корень слова «gui» и просим его сформировать полное слово, то появляются слова «guide (гид)» и «guile (хитрость)». Исследования показывают, что мы можем повысить вероятность выбора слова «guide (гид)», показывая англоговорящему такие слова, как «direct (прямой)», «lead (лидерство)» и «escort (эскорт)», или вероятность выбора слова «guile (хитрость)», показывая слова «deceit (обман)», «treachery (предательство)» и «duplicity (двуличность)».

«Подпороговый» означает «под порогом». Имеется в виду «сенсорный порог» — узкий диапазон, в котором уменьшающийся стимул из едва обнаружимого превращается в едва необнаружимый. Если стимул является словом или фразой, первое препятствие, которое он должен преодолеть, — это простой порог обнаружения. Это момент, когда люди начинают смутно осознавать, что исследователь представил им что-то, хотя и не могут идентифицировать то, что увидели или услышали.

**Нам обещают, что аудиозаписи помогут увеличить женские груди, уменьшить запор, улучшить сексуальную жизнь.**

0

Исследователь должен представить раздражитель (стимул) в течение более продолжительного интервала и с большей

интенсивностью, чтобы достигнуть следующей стадии понимания — порога признания. На этой стадии люди могут сказать точно, что они слышат или видят. Если раздражитель обладает настолько малой энергией или настолько сильно заглушен шумом, что не может вызвать физиологической реакции глазных или ушных рецепторов, значит, он не может повлиять ни на мысли, ни на чувства, ни на действия человека. Послания, которые находятся в серой зоне между порогами обнаружения и признания или на которые мы просто не обращаем внимания, иногда влияют на наши эмоции или поведение.

Индустрия, занимающаяся выпуском средств самосовершенствования, надеется: вы проглотите утверждения о том, что ваш мозг понимает сложные послания фраз, представленных вам на очень короткое время или заглушаемых более сильными раздражителями, и

действует исходя из этого. Более того, они утверждают, что эти хитрые подсознательные раздражители особенно эффективны, потому что они пробираются в ваше подсознательное, где они могут тайком управлять вами как марионеткой. Стоит ли вам беспокоиться? Продолжайте читать.

Современная психология признает, что большая

часть нашей мыслительной работы совершается за пределами нашего непосредственного понимания — что наш мозг работает с множеством задач одновременно, не контролируя их сознательно (Kihlstrom, 1987; Линн & Rhue, 1994). Однако это далеко не тот

вид неосознаваемой мыслительной работы, существование которой предполагают сторонники подсозна-

тельного воздействия. Такие люди — это пережитки

расцвета строгих фрейдистских представлении о подсознательном, которые большинство научных психологов уже давно оставили (Bowers, 1987). Как и Фрейд, любители представлений о подсознательном влиянии считают подсознательное местом сосредоточения примитивных и в значительной степени сексуальных побуждении, которые действуют за пределами нашего понимания и влияют на наши решения.

Писатель Вэнс Пакард популяризировал это представление о подсознательном в своем бестселлере 1957 года «Скрытые средства убеждения». Пакард некритически воспринял историю консультанта по маркетингу Джеймса Вайкари, который якобы провел успешную демонстрацию подсознательной рекламы в кинотеатре «Форта Ли», Нью-Джерси. Вайкари утверждал, что во время кинофильма он постоянно призы-

вал кинозрителей с помощью сообщении, высвечиваемых на

экране в течение всего лишь 1/3000 секунды, купить поп-корн и кока-колу. Позже он заявил, что, хотя кинозрители не сознавали эти команды, продажи поп-корна и кока-колы взлетели в течение тех шести недель, пока продолжался его «эксперимент». Результаты, полученные Вайкари, стали общеизвестны, хотя он никогда не представлял их для исследования какому-нибудь научному журналу, и никто не смог повторить их. После потока критики в 1962 году Вайкари признал, что придумал эту историю, пытаясь поправить свои пошатнувшиеся дела в консультационном бизнесе (Moore, 1992; Pratkanis, 1992).

Признание Вайкари не смогло разоблачить еще более неправдоподобные обвинения в том, что рекламодатели подсознательно управляют ничего не подозревающей общественностью. Например, в книге «Подсознательное соблазнение» бывший профессор психологии Вилсон Брайан Ки утверждал, что рекламодатели тайно замышляют повлиять на потребительский выбор сексуальными изображениями, встроенными в журнал и телеролики о кубиках льда, тарелках с едой, модельных стрижках и даже о крекерах «Ритц». Ки серьезно предупреждал, что даже однократный просмотр этих закамуфлированных изображений может повлиять на выбор товара несколько недель спустя.

Хотя Ки не представил реальных доказательств, подтверждающих это его заявление, взволнованная общественность заставила американскую Федеральную комиссию по связи (ФКС) изучить его утверждения. Хотя ФКС не смогла найти доказательств того, что подсознательная реклама работала, ее все же объявили «противоречащей общественным интересам». Лицензированных телерадиовещателей даже попросили избегать ее. А несколько рекламных торговых ассоциаций, пытаясь успокоить общественность, ввели добровольные ограничения, прося своих членов воздержаться от попыток нанести удар ниже воспринимаемого предела.

Хотя Вайкари был признанным мошенником, а Ки никогда по-настоящему не исследовал его странные идеи, некоторые люди все же верили в то, что подсознательное внушение стоит изучить. Так, в 1958 году канадская Радиовещательная корпорация (Си-би-си) провела беспрецедентный общенациональный тест. Во время популярной телевизионной программы в один из воскресных вечеров зрителям сообщили, что будет проведен тест подсознательного убеждения. После чего во время показа шоу на экран 352 раза выводились действующие на подсознания сообщения — «позвоните сейчас».

Однако в отчетах телефонной компании не было

зафиксировано увеличения количества звонков, ничего подобного не было и на местных телевизионных станциях. Но несколько зрителей, которые, возможно, знали о предполагаемых результатах Вайкари, позвонили и сказали, что они чувствовали себя более голодными и более измученными жаждой после программы. Результаты других тщательно контролируемых тестов по выявлению способности подсознательных сообщений влиять на потребительский выбор или отношение избирателей были также в подавляющем числе случаев негативными (Eich & Hyman, 1991; Logie & Delia Sala,

1999; Moore, 1992; Pratkanis, 1992). И по сей день нет никаких доказательств того, что подсознательные сообщения могут повлиять на решения покупателей или выбор избирателей, уже не говоря о том, что они дали кому-то хорошую память или большие груди.

Возможно, самыми причудливыми из всех были утверждения о том, что музыканты хеви-металл, такие как Judas Priest, вставляют в свою музыку записанные задом наперед зашифрованные сатанинские послания.

Паникеры утверждали, что эти сообщения поощряли суицидальное поведение, хотя что за причины убить потенциальных покупателей альбомов могли быть у музыкантов, так и остается неясным. Некоторые даже заявляли, что это был заговор с целью подорвать мораль юных поклонников музыки. Многие утверждали, что молодежь совершает этот «подвиг» и без какой-

либо специальной подсознательной помощи, но тут уж ничего не скажешь.

Дж. Воки и Дж. Дон Рид исследовали идею проигрываемых задом наперед подсознательных посланий в ходе контролируемого теста. Во время одной особенно забавной демонстрации они обнаружили, что участники с ханжескими склонностями, когда им слегка намекнули на то, что они услышат, с большей вероятностью слышали порнографический материал в проигрываемых задом наперед абзацах из Библии. Эти результаты говорят о том, что люди, которые утверждают, что слышат сатанинские сообщения, встроенные в коммерческие саундтреки, позволяют своему горячему воображению прочитать непристойный материал в бессмысленных звуковых построениях. Все зависит от слуха слышащего.

Тесты материалов по самосовершенствованию с подсознательными сообщениями были такими же обескураживающими. Энтони Гринвалд и его коллеги (Greenwald, Spangenberg, Pratkanis & Eskenazi, 1991) провели двойной слепой

тест продаваемых аудиозаписей с записанными подсознательными посланиями, которые были призваны улучшить память или повысить самооценку. Одной половине участников они сказали, что им дают аудиозаписи, улучшающие память, а другой — что те получают аудиозаписи, повышающие самооценку. Внутри каждой из этих групп половине дали аудиозаписи, которые они ожидали, а половине — записи с другими посланиями. Участники сообщили, что они самосовершенствовались с помощью тех записей, которые, по их мнению, они получили. Те, кто получил ленты с записями, повышающими самооценку, полагая, что это записи, улучшающие память, говорили об улучшении своей памяти так же, как и те, кто действительно получил такие записи, и наоборот. Это любопытное открытие заставило Грин-валда и его коллег назвать это явление иллюзорным эффектом плацебо: у людей не было улучшений, но они думали, что эти улучшения есть.

**По сей день нет никаких доказательств того, что подсознательные сообщения могут повлиять на выбор покупателей.**

Несмотря на убедительные разоблачения этой концепции научным сообществом, подсознательные рекламные объявления все еще иногда появляются. Во время президентских выборов 2000 года в США проницательные демократы заметили на республиканском телевидении рекламный ролик, направленный против

их кандидата Ала Гора — очень краткую вспышку слова «RATS» («КРЫСЫ»), наложенного на лицо Гора (Berke, 2000). Создатель ролика утверждал, что последние четыре буквы имевшегося в виду слова «BUREACRATS» (БЮРОКРАТЫ) просто случайно отделились от остальных букв (рис. 6). Однако эксперты по производству рекламы, принимая во внимание передовые технологии, используемые для подготовки рекламы, заявили, что неумышленная вставка такого рода маловероятна.

Возможно, заключительное слово должно перейти к представителю индустрии, которая выживает благодаря своей способности убедить людей купить вещи, которые им, возможно, и не нужны. Боб Гарфилд, комментатор журнала «Advertising Age», суммировал взгляды многих людей по этому вопросу: «Подсознательной (скрытой) рекламы не существует, разве что

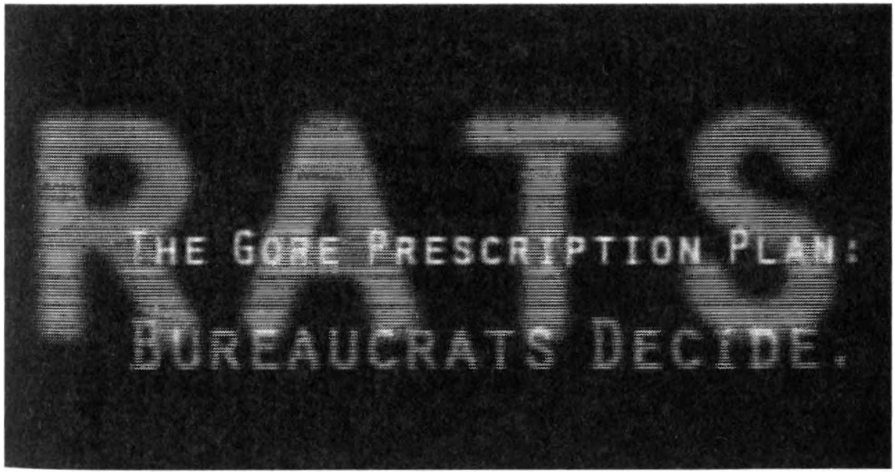



**Рис. 6. Было ли намеренным включение слова («RATS» — «КРЫСЫ»), которое неявно появилось в рекламной кампании республиканцев 2000 года против демократического кандидата Ала Гора?** ***Источник: Reuters/Corbis.***

в общественном сознании, по крайней мере, не в потребительской рекламе. Никому до этого нет дела, потому что достаточно сложно произвести впечатление на людей, обрушивая на их головы какие-то [броские] изображения».

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Чтобы полноценно жить, нам нужен целый мозг.

Мозг современных людей больше мозга неандертальцев.

Активные участки мозга на сканах обозначают участки, которые становятся более активными.

«Альфа-состояние» сознания ассоциируется с состоянием релаксации.

У взрослых людей не появляются новые нейроны.

**Правда**

Некоторые люди, которым в детстве из-за болезни удалили одно полушарие мозга, могут жить вполне приемлемо и дальше.

Мозг неандертальцев был, скорее всего, чуть больше нашего.

Активные участки на сканах головы иногда означают, что какие-то области мозга мешают работе других областей.

Нет никаких доказательств того, что усиление альфа-ритмов мозга увеличивает расслабление; у некоторых людей, которые не расслаблены, например у детей с синдромом гиперактивности и недостатка внимания, наблюдается высокий уровень альфа-ритмов.

Относительно недавнее исследование указывает на рост новых нейронов в разных областях взрослого мозга, особенно в гиппокампе.

Мы действительно каждый день теряем нейроны, но их число на самом деле равно приблизительно одной десятой от указанного.

У взрослых людей ежедневно отмирает приблизительно 100 000 нейронов.

У слепых людей особенно хорошо развиты слух и осязание.

Слепые люди могут обнаружить препятствия на расстоянии, ощущая высокую температуру и давление на лбу.

Кома — это состояние глубокого сна.

Мы можем «пробудить» людей из комы, проигрывая их любимые песни.

Биологическая обратная связь — это особенно эффективное средство уменьшения напряжения.

У людей есть невидимая «энергия тела», которая при ее блокировании может вызвать психологические проблемы.

Нет доказательств того, что слепые превосходят остальных людей по развитию других органов чувств, в том числе по слуху, осязанию или обонянию.

Данное утверждение не имеет доказательств.

Люди в коме не спят.

Нет никаких научных данных, подтверждающих, что людей можно вывести из комы, проиграв им их любимые песни или использовав какие-то другие, известные им стимулы.

Большинство исследований указывает на то, что для уменьшения беспокойства биологическая обратная связь не более эффективна, чем расслабление.

Нет никаких научных данных, подтверждающих существование внутри или вокруг человеческого тела каких-то невидимых энергетических полей.





**Правда**

**Вымысел**

Алкоголь убивает клетки мозга.

Первичный эффект алкоголя — это стимулирование мозга.

Алкоголь увеличивает сексуальное желание.

Можно всегда обнаружить алкоголь по дыханию.

Алкоголь вызывает сон.

Алкоголь, возможно, не убивает сами мозговые клетки, хотя он может повредить нейронные «дендриты», являющиеся дверями, через которые в нейроны поступают сообщения.

Алкоголь — это прежде всего успокоительное средство, и стимулятором он является обычно только в малых дозах.

Алкоголь обычно блокирует сексуальное желание и его

реализацию, особенно в больших дозах.

По дыханию определить алкоголь можно не всегда.

Хотя алкоголь, как правило, приводит к быстрому засыпанию, обычно он подавляет глубокий сон, часто приводя к тому, что человек просыпается ночью.

Алкоголь согревает тело. Хотя употребление алкоголя на

холоде может оказать согревающий эффект, на самом деле он приводит к тому, что тело теряет тепло. Поэтому он охлаждает тело.

На высоте, например во Исследования показывают, что время полета на самоле- высота не приводит к большему те, легко опьянеть. опьянению.

Помутнение сознания после употребления алкоголя наступает только после появления явных признаков опьянения.

Употребление кофе — хороший способ протрезветь после обильного возлияния.

Холодный душ или физические упражнения — это хороший способ протрезветь после обильного возлияния.

Употребление разных видов алкоголя быстрее приводит к опьянению, чем употребление какого-то одного напитка.

Помутнение сознания может возникнуть задолго до появления очевидного опьянения.

Употребление кофе не поможет при похмелье; оно только превратит нас в «проснувшегося пьяного».

Смотрите выше.

Риск опьянения обуславливает не тип алкоголя, а общее количество выпитого.

Нельзя стать алкоголиком, употребляя только пиво.

Есть достоверные свидетельства того, что люди, которые много курят марихуану, становятся апатичными.

Большинство людей с травмой головного мозга выглядят и ведут себя, как инвалиды.

Неправда. Можно.

Доказательства «синдрома отсутствия мотивации» разные, частично из-за того, что страстные курильщики марихуаны часто употребляют и другие наркотики.

Большинство людей с травмой головного мозга выглядят и ведут себя нормально, за исключением каких-то незначительных нарушений, выявляемых во время нейропсихологических тестов.

Мифы о мозге и восприятии

101

**Вымысел**

После получения травмы головы лучшее лекарство — это отдых.

Травма головы не может привести к повреждению головного мозга, если только человек не лишится сознания.

Предлобная лоботомия (чаще называемая «лобо-томией») превращает людей в «овощи».

У людей пять органов чувств.

Большинство дальтоников видит мир в чернобелых цветах.

Собаки видят мир в черно-белых цветах.

Чтение при тусклом свете может испортить зрение.

**Правда**

После получения травмы головы лучшее лекарство — это постепенное возвращение к деятельности.

Повреждение головного мозга, обнаруживаемое во время неврологических и нейропсихологических тестов, может произойти даже без потери сознания.

Большинство людей, которым произвели лоботомию, далеки от «овощей», хотя они обычно и апатичны.

Люди имеют несколько органов чувств в дополнение к глазам, ушам, носу, языку, коже, в том числе определяющих положение тела, температуру и боль.

Почти все страдающие дальтонизмом люди могут видеть, по крайней мере, несколько цветов; «монохроматы», которые видят мир в черно-белых цветах, составляют всего приблизительно 0,005% населения.

Собаки не видят красного и зеленого цвета, но могут воспринимать многие другие цвета, включая синий и желтый.

Исследования это не подтверждают.

Рецепторы человеческо- Хотя некоторые учебники пред-го языка могут быть ставляют человеческую «карту представлены в виде вкуса», эта карта чрезвычайно «карты» четырех упрощена, потому что рецептовкусов. ры четырех вкусов распростра

нены по всему языку.

Слишком быстрое погло- «Замораживание мозга» вызвано щение мороженого или сжатием кровеносных сосудов в других холодных ве- нёбе, которое сопровождается ществ причиняет боль расширением этих сосудов и нашему мозгу. приводит к боли.

Магниты, вроде тех, что Клинические испытания показа- встроены в стельки обуви, ли, что такие магниты бесполез-могут уменьшить боль. ны для уменьшения боли.

Поедание большого ко- Нет никаких доказательств того, личества индеики может что индейка вызывает большую вызвать усталость. сонливость, чем другие продукты;

но, поскольку американцы часто едят индейку по большим праздникам, когда потребляют много еды и алкоголя — что само по себе способствует усталости, — они ошибочно видят здесь

взаимосвязь с поеданием индейки.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о мозге и восприятии, см.: Aamodt and Wang (2008)[1]; Bausell (2007); Beyerstein (1990); Delia Sala (1999, 2007); El-Hai (2005); Her-culano-Houzel (2002); Hines (2003); Juan (2006); Lilienfeld and Arkowitz (2008); Vreeman and Carroll (2007).

[1] **В русском переводе: *Амодт С., Вонг С.* Тайны нашего мозга. — М.: Эксмо, 2010.**

# ЧАСТЬ

**МИФ**

# 6

## ОТ УТРОБЫ ДО МОГИЛЫМифы о развитии и старении

# 2

***Прослушивание музыки Моцарта младенцами повышает их интеллект***

Немного качеств (или количеств) ценятся в американском обществе выше, чем интеллект и интеллектуальные достижения. Когда дело доходит до академических достижений, родители любят прихвастнуть о своих детях. Только посмотрите на автомобильные наклейки на бамперах: «Мой ребенок — почетный ученик средней школы восточного Канталупа», «Гордый родитель почетного ученика начальной школы северного Иглу», или шуточное «Мой французский пудель умнее вашего почетного ученика». В сегодняшнем бес-

пощадном мире многие родители, понятное дело, жаждут

дать своим детям конкурентоспособное преимущество перед их одноклассниками. Этот бесспорный факт поднимает интригующий вопрос: могут ли родители дать своим детям толчок, стимулируя их интеллектуально в младенчестве, возможно, даже когда тем всего лишь несколько месяцев, недель или даже дней от роду?

Все это может походить на материал научной фантастики. И тем не менее это стало реальностью в 1993 году, после публикации статьи в одном из крупнейших в мире научных журналов — «Nature».

В этой публикации три исследователя из университета Калифорнии сообщили, что студенты колледжа, которые всего 10 минут слушали фортепьянные сонаты Моцарта, показали значительно более высокие результаты в тесте на пространственное мышление (во время которого нужно было сворачивать и разрезать бумагу) по сравнению с группой студентов, которые слушали расслабляющую музыку или тишину (Rauscher, Shaw & Ky, 1993). В количественном отношении это выразилось в увеличении показателя интеллекта на 8—9 пунктов.

После этого и появился термин «эффект Моцарта» — придуманный врачом Альфредом Томатисом и позже популяризированный педагогом и музыкантом Дональдом Кэмпбеллом. Обозначает он предполагаемое улучшение интеллектуальных способностей после прослушивания классической музыки.

Открытие, сделанное в 1993 году, не подразумева-

ло какого-то долгосрочного улучшения способности к пространственному восприятию, не говоря уже об интеллекте вообще. Оно применимо только к одной задаче, выполняемой почти немедленно после прослушивания музыки Моцарта. Ничего не говорит это открытие и про влияние музыки Моцарта на младенцев, поскольку оригинальное исследование проводилось только среди студентов колледжа.

Но это не помешало популярной прессе и компаниям по производству игрушек ухватиться за названный эффект и использовать его по полной. Основываясь целиком на предположении о том, что оригинальные результаты могли бы относиться и к младенцам, многочисленные компании вскоре начали продавать компактдиски, кассеты и игрушки для младенцев с записанной музыкой Моцарта. К 2003 году популярные компакт-диски такого рода, выпущенные Дональдом Кэмпбеллом, были проданы тиражом более 2 миллионов экземпляров (Nelson, 2003). В 2008 году на сайте Amazon.com продавалось более 40 таких продуктов, главным образом

компакт-диски и кассеты, у многих из которых на обложках были гордо изображены маленькие дети или новорожденные младенцы.

Помимо восприимчивости родителей, которым в массовом порядке продавали товары с эффектом Моцарта, еще одной причиной популярности этого мифа может быть путаница между корреляцией и причинной обусловленностью (см. Введение). Исследования показывают, что музыкальный талант обычно позитивно ассоциируется с показателем интеллекта (Lynn, Wilson & Gault, 1989). Некоторые люди могут ошибочно перейти от этого корреляционного открытия к выводу о том, что прослушивание музыки увеличивает показатель интеллекта.

**Открытие «эффекта Моцарта» не подразумевало какого-то долгосрочного улучшения способности к пространственному восприятию, не говоря уже об интеллекте вообще.**

Как заметили психологи Адриан Бангертер и Чип Хит, в обществе утверждение о влиянии эффекта Моцарта распространилось по принципу игры в «испорченный телефон». Одна статья 2000 года в китайской газете утверждала, что, «согласно исследованиям, проведенным на Западе», младенцы, которые слушают шедевры Моцарта,

«во время беременности, вероятно, выйдут из утробы более умными, чем их сверстники» (South China Morning Post, 2000, цитируется у Bangerter & Heath, 2004).

Однако ни на Западе, ни в других местах никогда не проводились исследования, изучавшие воздействие музыки Моцарта на младенцев в утробе. А в статье 2001 года в «Milwaukee Journal Sentinel» упоминались «многочисленные исследования эффекта Моцарта и его помощь ученикам начальной и средней школы и даже младенцам в плане улучшения мысленных способностей», несмотря на то что никаких исследований о влиянии музыки Моцарта на любую из этих групп не было (Krakovsky, 2005).

Эти широко растиражированные сообщения СМИ, похоже, повлияли на общественное восприятие; два опроса показали, что более 80% американцев знают об эффекте Моцарта (Bangerter & Heath, 2004). Опрос студентов, изучающих вводный курс психологии, показал: 73% из них полагают, что «прослушивание

Моцарта усиливает интеллект» (Taylor ***8c*** Kowalsky, 2003). Несколько лет назад тренер нью-йоркской футбольной команды «Джетс» организовал проигрывание музыки Моцарта через громкоговорители на тренировках, чтобы улучшить показатели команды. А одни нью-йоркский колледж даже выделил для своих студентов время для изучения эффекта Моцарта.

Миф об эффекте Моцарта в конечном счете достиг освященных залов государственных собраний штатов. В 1998 году тогдашний губернатор Джорджии

**Ни в одной стране и никогда не проводились исследования, изучавшие воздействие музыки Моцарта на младенцев в утробе матери.**

Зелл Миллер добавил 105 000 долларов в бюджет штата, чтобы позволить каждому новорожденному ребенку Джорджии получить бесплатно компакт-диск или кассету с записью Моцарта, объявив о своей смелой инициативе под вдохновляющие звуки Девятой симфонии Бетховена (Мег-

cer, 2010). Как сказал Миллер: «Никто не

подвергает сомнению то, что слушание музыки в очень раннем возрасте влияет на пространственно-временное мышление, которое

лежит в основе математики и инженерии и даже шахмат». Вскоре его примеру последовал губернатор Теннесси Дон Санквист, а сенат штата Флорида принял закон, обязывающий детские сады, финансируемые штатом, ежедневно играть классическую музыку младенцам (State of Florida Senate Bill 660, May 21,

1998).

Но все это подразумевает, что эффект Моцарта реален. Реален ли?

Несколько исследователей, которые попытались

повторить оригинальные результаты, полученные «Nature», сообщили об отсутствии эффекта или об очень небольшом эффекте (Gray & Delia Sala, 2007; McKelvie ***8c*** Low, 2002). Изыскания, которые объединили результаты многократных исследований, показали, что эффект Моцарта был незначителен по своей величине (2 пункта или менее в показателе интеллекта) и незначительной продолжительности — обычно час или меньше (Chabris, 1999; Steele, Bass, ***8c*** Crook,

1999). Некоторые исследователи начали утверждать, что эффект Моцарта проявляется только при прослушивании определенных произведений Моцарта, но другие исследователи не подтвердили эти утверждения.

Необходимо отметить, что ни в одном из обнародованных исследований не участвовали дети, не говоря уже о младенцах. Губернатор Джорджии Зелл Миллер призвал защитников эффекта Моцарта игнорировать эти негативные результаты, убеждая их не «быть сбитыми с толку или не разочаровываться из-за того, что одни академики разоблачают других академиков». Но именно так и работает наука в своих лучших проявлениях: опровергая,

исправляя или пересматривая утверждения, которые не прошли тщательного исследования.

Более поздние исследователи помогли установить источник возникновения этого мифа. Они попросили студентов послушать мажорное произведение Моцарта, минорное произведение Альбинони и тишину (Томпсон, Schellenberg ***&c*** Husain, 2001). Сразу же после этого исследователи дали участникам задание сворачивать и разрезать бумагу.

Произведение Моцарта помогло участникам лучше справиться с этим заданием в ходе двух контролируемых условий, но оно также усилило эмоциональное возбуждение в этих условиях. Когда исследователи использовали статистические методы, чтобы уравнять эффект эмоционального возбуждения в трех экспериментальных условиях, эффект Моцарта исчез. Результаты другого исследования продемонстрировали, что слушание Моцарта улучшало способность к пространственному мышлению не больше, чем прослушивание отрывка из романа ужасов Стивена Кинга (Nantais & Schellenberg, 1999).

**Ни в одном из обнародованных ис-следований не участвовали дети, не говоря уже о младенцах.**

Эти результаты предлагают альтернативное объяснение эффекта Моцарта: краткосрочное возбуждение. Все, что усиливает живость ума, вероятно, усиливает способность выполнять трудные мыслительные задачи (Jones, Запад, ***&c*** Estell, 2006; Steele,

2000), но оно вряд ли окажет долгосрочное влияние на способность к пространственному мышлению и, если уж на то пошло, на интеллект в целом. Поэтому, чтобы улучшить нашу работоспособность, необязательно слушать Моцарта, того же результата можно добиться, выпив стакан лимонада или чашку кофе.

Практический итог: эффект Моцарта может быть «реальным» в том смысле, что он улучшает выполнение некоторых мыслительных задач. Но нет никаких доказательств того, что это имеет какое-либо отношение к музыке Моцарта или даже к музыке вообще (Gray ***&c*** Delia, 2007). Не доказано и то, что музыка Моцарта усиливает интеллект взрослых, уже не гово-

ря о младенцах. Конечно, знакомство детей с музыкой Моцарта и других великих композиторов — замечательная идея. Не только потому, что такая музыка может возвышать, но и потому, что она оказала огромное влияние на западную культуру. Но родителям, надеющимся превратить своих младенцев в гениев с помощью саундтрека к фильму «Амадей», настоятельно рекомендуем сэкономить деньги.

В случае повального увлечения музыкой Моцарта, последовавшего после «открытия» эффекта Моцарта, предприимчивые дельцы не впервые воспользовались желанием родителей улучшить интеллект своих детей. Многие из этих дельцов ухватились за широко распространенные, но малодоказанные утверждения о том, что первые три года жизни особенно важны для интеллектуального развития людей (Bruer, 1997; Paris, 2000).

В 1980-х тысячи родителей новорожденных давали им прослушать многочасовые записи занятий по иностранным языкам и углубленный курс по математике, стараясь сделать из них «супермладенцев» (Clarke-Stewart, 1998). Но никаких супермладенцев не появилось. Сегодня такие якобы улучшающие интеллект продукты, как игрушки «малыш Эйнштейн» и видео на эту тему, представляют собой целую индустрию с оборотом в 100 миллионов долларов в год (Minow, 2005; Quart, 2006). Однако нет никаких доказательств, что эти товары тоже помогают. Наоборот, исследования показывают, что младенцы учатся на таких видео меньше, чем активно играя в тот же период времени (Андерсон & Pempek, 2005).

Работа великого российского психолога-эволюцио-ниста Льва Выготского может помочь объяснить, почему эти продукты обречены на неудачу. Выготский

**Родителям, надеющимся превратить своих младенцев в гени-ев с помощью саундтрека к фильму «Амадей», настоятельно рекомендуем сэкономить деньги.**

заметил, что обучение происходит лучше всего в пределах «зоны ближайшего развития», в которой дети еще не могут приобрести навык самостоятельно, но могут сделать это с помощью других.

Если трехлетние дети не будут обладать познавательными навыками, чтобы изучить счет, то, сколько бы их ни знакомили со счетом, это не увеличит их математические способности, уже не говоря о том, что это не превратит их в супермладенцев, потому что счет находится вне их зоны ближайшего развития. Как бы этого ни хотелось нетерпеливым родителям, но дети не могут учиться, пока к этому не будет готов их разум.

**МИФ**

## *Юность - это всегда время психологического смятения*

Недавно в рубрике советов одной еженедельной газеты раздраженная мать попросила комментатора Хэп Лекроун объяснить, что случилось с ее одиннадцатилетней дочерью, которая была до недавнего времени спокойным и счастливым ребенком. «Если нам нравится что-то, она ненавидит это», — написала мамаша. Ее дочь «не хочет никуда нас сопровождать», и «она часто отвечает нам не совсем вежливо». К тому же

«заставить ее прибраться в ее комнате или одеться прилично равносильно удалению зуба» и «дерзкий ответ — это норма». «Что вообще происходит?» — задавалась вопросом мать. Лекроун ответила кратко: «Некоторые родители называют то, через что вы проходите, болезнью юности».

Представление о том, что юность всегда или почти всегда есть время эмоционального смятения, вовсе не ново. Психолог Г. Стэнли Холл, первый президент Американской психологической ассоциации, был также и первым, кто назвал юность временем «шторма и напряжения». Холл заимствовал этот термин из немецкого движения XVIII века «Sturm and Drang», которое делало упор на выражении страстных, а часто болезненных эмоций в музыке, искусстве и литературе.

Позже Анна Фрейд, дочь Зигмунда Фрейда и сама видный психоаналитик, популяризировала представление о том, что эмоциональный бунт юности — явление повсеместное (Doctors, 2000). Она писала (A. Freud, 1958): «Быть нормальным в юности само по себе уже ненормально» и «Юность по своей природе — это прерывание спокойного роста». Для Анны Фрейд подросток, который испытывает минимальное напряжение, близок к патологии и подвержен сильному риску возникновения

психологических проблем во взрослой жизни.

Сегодняшние популярные психологи укрепили представление о том, что подростковые годы обычно являются временем частых семейных конфликтов. Например, в рекламе книги эксперта по воспитанию д-ра Джеймса Добсона «Подготовка к юности» говорится, что эта книга «поможет подросткам в непростые го



ды юности» и «родителям, которые хотят знать, что сказать ребенку, который готовится вступить в период бурного подросткового возраста».

Телешоу о подростках с участием «доктора Фила» (Фил Макгро) в свое время предупреждало зрителей о том, что «подростковые годы могут быть худшим кошмаром родителя», и обещало обсудить «способы пережить юность для родителей и подростков».

Стереотип об «ужасном подростковом» периоде отражен во многих фильмах, книгах и СМИ. Множество кинокартин, включая «Бунтарь без причины» (1955), «Обычные люди» (1980), «Детки» (1995), «Прерванная жизнь» (1999), «Тринадцать» (2003), сосредотачивается на тяжелом положении беспокойных подростков, а название британского телесериала 2002 года «Юность: бурное десятилетие» говорит само за себя. А такие популярные романы, как «Над пропастью во ржи» Дж. Д. Сэлинджера, изображают страдания и смятение подростковых лет.

Поскольку книги и кинофильмы сосредотачиваются гораздо чаще на рассказах о беспокойных подростках, а не на подростках здоровых, голливудский фильм о совершенно нормальном подростке вряд ли будет интересен. И он не соберет огромную кассу — следовательно, людям обычно показывают несколько однобокий взгляд (Holmbeck ***&*** Hill, 1988; Offer, Ostrov ***&*** Howard, 1981). Поэтому неудивительно, что многие обыватели считают юность, как правило, временем бурь и стресса. Психолог Альберт Бандура отметил: «Если вы подойдете к обычному человеку на улице, возьмете его за руку и произнесете слово «юность», то скорее всего... этот термин вызовет у него ассоциации с буйством и стрессом, напряжением, бунтом, конфликтами по поводу зависимости, желанием быть похожим на ровесников, кожаными куртками и чем-то подобным».

**Стереотип об «ужасном подростковом» периоде отражен во многих фильмах, книгах и СМИ.**

Неофициальные наблюдения Бандуры подтверждаются опросами студентов колледжа. Грэйсон Холмбек и Джон Хилл

обнаружили, что студенты, изучающие подростковые годы, получали в среднем оценку 5,2 (из 7) по теме «Юность — бурное и напряженное время». Родители и учителя придерживаются подобных же взглядов (Hines & Paulson, 2006). Такая позиция широко распространена даже среди работников здравоохранения. Один опрос сотрудников педиатрической больницы показал: 62% врачей-стажеров и 58% медсестер согласились с тем, что «большинство подростков в какой-то период юности демонстрируют невротическое или антиобщественное поведение». А 54% врачей-стажеров и 75% медсестер согласились с тем, что «врачи и медсестры должны быть обеспокоены состоянием подростка, который не вызывает неприятностей и не чувствует смятения», таким образом отражая позицию Анны Фрейд, согласно которой «нормальный» подросток на самом деле ненормален (Lavigne, 1977).

Чтобы оценить утверждения о подростковом бунтарстве и стрессе, мы должны исследовать три области поведения подростка: (1) конфликты с родителями, (2) нестабильность настроения и (3) опасное поведение (Arnett, 1999). Исследование показывает, что, как в нескольких других мифах, приводимых в этой книге, в мифе о юношеском бунтарстве и стрессе есть

зерно истины, что, вероятно, частично и объясняет его популярность. По крайней мере в американском обществе подростки действительно несколько рискуют встретить трудности во всех трех областях (Arnett, 1999; Epstein, 2007). Конфликты с родителями возрастают в подростковые годы (Laursen, Coy & Collins, 1998), у подростков чаще, чем у не подростков, наблюдаются перепады настроения и экстремальное настроение (Buchanan, Eccles ***Sc*** Becker, 1992; Larson ***Sc*** Richards, 1994), подростки берут на себя больше физических рисков, чем не подростки (Reyna ***Sc*** Farley, 2006; Steinberg, 2007). Таким образом, верно, что юность может быть временем усиленной психологической борьбы для ***некоторых*** подростков.

Обратите внимание на то, что мы выделили слово «некоторых». Те же самые данные показывают, что в целом каждая из этих трудностей характерна только для меньшинства подростков. Большинство исследований указывает на то, что только примерно 20% подростков проходят через ярко выраженное бунтарство, подавляющее же большинство, как правило, чувствуют себя позитивно и имеют гармоничные отношения с родителями и сверстниками (Offer & Schonert-Reichl, 1992). Выраженное эмоциональное расстройство и конфликт с родителями наблюдаются только у подростков с явными психологическими проблемами, такими как депрессия и

расстройство поведения (Rutter, Graham, Chadwick ***Sc*** Yule, 1976), а также у подростков из проблемных семей (Offer, Kaiz, Ostrov ***Sc*** Albert, 2003).

Таким образом, утверждение о том, что тоска и страдания в юношеском возрасте обычны или неизбежны, не подтверждается (Epstein, 2007). Наоборот, это исключение, а не правило. А исследование, в котором в течение 34 лет отслеживалась жизнь 73 подростков, не нашло и тени доказательства того, что спокойные подростки рискуют столкнуться с психологическими проблемами во взрослой жизни (Offer etal., 2002). Эти результаты делают ложными заявления Анны Фрейд о том, что нормальные подростки фактически ненормальны и обречены на психологические проблемы во взрослой жизни.

**Юность действительно может быть временем усиленной психологической борьбы... для *некоторых* подростков.**

Еще больше противоречат представлению о том, что подростковый бунт и стресс неизбежны, данные, полученные в разных странах. Эти данные показывают, что юность — это время относительного мира и спокойствия во многих традиционных и незападных обществах (Arnett, 1999; Dasen, 2000). Например, в Японии и Китае подростковые годы обычно проходят без инцидентов.

В Японии 80—90% подростков описывают свою жизнь дома как «забавную» или «приятную» и сообщают о позитивных отношениях с родителями. Мы можем найти подобное отсутствие серьезного подросткового смятения в Индии, в странах южнее Сахары, Юго-Восточной Азии и в большой части арабского мира (Epstein, 2007). Есть доказательства и того, что усиление западного влияния в этих областях ассоциируется и с увеличением душевного замешательства подростков (Dasen, 2000).

Мы не знаем, почему юношеское смятение больше распространено в Западном мире. Некоторые авторы предположили, что это происходит, потому что родители в западных странах, в отличие от большинства

незападных культур, склонны относиться к подросткам как к детям, а не как к взрослеющим взрослым с правами и обязанностями взрослого человека, и поэтому подростки могут взбунтоваться против ограничений, налагаемых на них их родителями, и вести себя антисоциально (Epstein, 2007).

Могут ли ошибочные представления о неизбежности юношеского бунта принести вред? Возможно. Отклонение от подлинных проблем некото-

**В Японии и Китае подростковые годы обычно проходят**

**без инцидентов. В Японии 8090% подростков описывают свою жизнь дома как «забавную» или «приятную».**

рых подростков просто как от «мимолетной фазы» или проявления нормального периода смятения может привести к появлению очень трудных подростков, не получающих психологическую помощь, в которой они очень нуждаются (Offer & Scho-nert-Reichl, 1992). По общему признанию, крики о помощи некоторых подростков — это манипулятивные уловки, призванные

привлечь внимание, но во многих других

случаях — это признаки отчаянных молодых людей, страдание которых было проигнорировано.

**МИФ**

***Большинство людей в 40-50 лет переживают кризис среднего возраста***

45-летний мужчина покупает «Porsche», о котором мечтал много лет, отращивает бороду и волосы, уходит от своей жены к 23-летней молодке и берет часть отложенных на старость денег, чтобы поехать в Гималаи поучиться мудрости у очередного ***гуру.*** Многие люди в нашем обществе приписывают свое нетипичное

поведение «кризису среднего возраста» (или «кризису середины жизни») — драматическому периоду самоанализа и смятения в 40—50 лет, когда каждый человек осознает, что силы уже не те, значительная часть жизни прожита, старость не за горами, а далеко не все мечты и планы реализованы.

Представление о том, что многие люди испытывают трудный жизненный переход, когда оказываются примерно на полпути между рождением и смертью, появилось не вчера. Еще в XIV веке первые же строчки эпической поэмы Данте Алигьери

«Божественная Комедия» показывали это представление о кризисе среднего возраста:

Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу,
Утратив правый путь во тьме долины.

Но только в 1965 году канадский психоаналитик Эллиотт Жак придумал термин «кризис среднего возраста», чтобы описать навязчивые попытки остаться молодым и бросить вызов реальности смерти, которые он наблюдал у художников и композиторов средних лет.

Жак преподнес эту броскую фразу для общественного и научного сообщества, чтобы описать практически любые, выбивавшие из колеи жизненные преобразования, которые люди испытывают в среднем возрасте. Десятилетие спустя бестселлер Гэйл Шихи «Переходы: предсказуемые кризисы взрослой жизни» укрепил представление о кризисе середины жизни в общественном сознании. Согласно опросам, к 1994 году 86% молодых взрослых людей верили в реальность «кризиса среднего возраста» (Lachman, Lewkowicz, Marcus & Peng, 1994).

Киноиндустрия вовсю использует идею о бурном периоде в середине жизни, изображая чокнутых и запутавшихся, но при этом симпатичных ребят среднего возраста — в основном мужчин, которые подвергают сомнению смысл и ценность своей жизни.

В фильме «Городские пижоны» (1991) трое мужчин, испытывающих кризис среднего возраста, берут двухнедельный отпуск, чтобы отдохнуть от своего однообразного бытия, и перегоняют скот из Нью-Мексико в Колорадо. Более свежий пример того же — фильм «Реальные кабаны» (2007), в котором показаны приключения четырех мужчин средних лет, которые отправились в путь на мотоциклах, чтобы вновь разжечь огонь своей молодости.

Ни один фильм не показывает предполагаемое однообразие среднего возраста лучше, чем картина «День сурка» (1993) о выпивающем, ушедшем в себя журналисте (Билл Мюррей), который обречен проживать один тот же день до тех пор, пока он наконец не «понимает», что его жизнь обретет смысл только тогда, когда он начнет совершенствоваться.

В фильме «Дархэмские быки» (1988) Кевин Костнер играет бейсболиста, сосланного в низшую лигу, чтобы тренировать молодого талантливого игрока. Он остро осознает, что молодость проходит, равно как и его способность вернуться в бейсбол, но в конечном счете находит любовь и счастье с поклонницей бейсбола (которую играет Сьюзен Сарандон).

А в оскароносном фильме «Красота по-американски» (1999) Лестер Бернхэм (в исполнении Кевина Спейси) демонстрирует все стереотипные признаки мужского кризиса среднего возраста. Он оставляет свою хорошо оплачиваемую, но нервную работу и устраивается в фаст-фуд, начинает употреблять наркотики, покупает спортивный автомобиль и влюбляется в подругу своей дочери-подростка.

Интернет и книги предоставляют советы, которые помогают людям преодолеть не только личный кризис среднего возраста, но и кризис супруга. Именно так: у женщин нет противоядия против хандры, наступающей в середине жизни. Сайт «Клуба середины жизни» (http://midlifeclub.com/) предупреждает своих посетителей: «Переживаете ли вы кризис середины жизни или его переживает тот, кого вы любите,

**За крутую цену вы можете получить инструктаж, как пройти через свой кризис среднего возраста с «вдумчивым планированием».**

не важно, мужчина ли вы или женщина — вам предстоит ухабистый путь!» Этот клуб продает книги, в которых мужчины и женщины, «преодолевшие кризис», делятся друг с другом своей мудростью, стратегиями, историями. За 2500 долларов вы можете купить «Жизненный старт» у Гудзонского института Санта-Барбары (http://www.hudsoninstitute.com). За та-

кую крутую цену вы можете получить ин-

тенсивный инструктаж, с помощью которого пройдете

через свои кризис середины жизни с «видением, руководством и вдумчивым планированием».

На другом краю ценового спектра — «Преодоление кризиса среднего возраста» всего за 12,95 доллара от HypnosisDownloads со стопроцентной 90-дневной гарантией возврата денег (без вопросов) и обещанием, что вы «избавитесь от этих мыслей о кризисе середины жизни и снова ухватите жизнь за рога» (http: / / www.hypnosisdownloads.com/downloads/hypnotherapy/midlife-crisis.html).

Психолог Иан Готлиб (Gotlib ***8c*** Wheaton, 2006) в течение 15 месяцев обозревал в «Нью-Йорк таймс» заголовки и статьи в рубрике «Живое искусство». Он обнаружил, что редакторы использовали термин «кризис середины жизни» в среднем два раза в месяц, чтобы озаглавить им обзоры книг, фильмов и телевизионных программ.

Помимо того, что кризис среднего возраста освещается в Интернете и печати, еще одна причина того, почему понятие о нем не исчезает, состоит в том, что оно основано на крупице правды. Психолог Эрик Эриксон заметил, что в среднем возрасте

большинство людей стараются найти направление, смысл и цель своей жизни, пытаются выяснить, нужна ли промежуточная корректировка курса, которым они следуют. Мы видим, что Эриксон преувеличил распространенность кризиса в среднем возрасте, но он был прав в том, что некоторые люди испытывают явную неуверенность в себе в промежуточный период своей жизни. Однако они переоценивают свои цели и приоритеты и испытывают кризисы в каждое десятилетие жизни, как о том свидетельствует эмоциональ-ный всплеск, который испытывают некоторые (но ни в коем случае не все; см. миф № 7) подростки. А события, которые подпадают под определение «кризис среднего возраста», очень многообразны (смена работы, развод, покупка спортивного автомобиля) и туманны. Как следствие, можно считать, что в большинстве своем любые повороты судьбы или изменения в жизни являются явными признаками серьезного кризиса среднего возраста.

Некоторые «симптомы» кризиса середины жизни, **такие** как развод, на самом деле с большей вероятно**стью** происходят до наступления среднего возраста.

В Соединенных Штатах пары разводятся в среднем в **течение 5** лет после заключения брака, мужчины в **33 года,** женщины в **31** (Clarke, **1995). И** то, что люди в

**Можно считать, что в большинстве своем любые повороты судьбы или изменения в жизни являются явными признаками серьезного кризиса среднего возраста.**

40 лет покупают спортивный автомобиль **своей** мечты, может быть никак не связано с преодолением кризиса. Скорее всего, они наконец-то смогли позволить себе машину, о которой грезили с детства.

Исследования, проведенные среди разных культур, не подтверждают представление о том, что средний возраст — это особенно напряженный и трудный период. В исследовании 1501 состоящего в браке китайца в возрасте между 30 и 60

годами Дэниел Шек не смог обнаружить высокого уровня неудовлетворенности у большинства мужчин и женщин среднего возраста, приближающихся к «кризису». Исследователи, финансируемые Фондом Макартура, изучили в общей сложности почти 7195 мужчин и женщин в возрасте 25—74 лет, из которых 3032 прошли интервью в рамках крупнейшего исследования людей, доживших до середины жизни (Brim, Ryff & Kessler, 2004).

Вопреки популярному стереотипу, люди 40—50 лет обычно чувствовали больший контроль над своей жизнью и выражали большую удовлетворенность от своей жизни по сравнению с предыдущими периодами. А более 75% респондентов оценили

свои отноше-

***Разрушение мифов: приглядимся получше***

***Синдром опустевшего гнезда***

■л

Мать входит в спальню своего сына, чтобы вдохнуть запах его футболки, вскоре после того, как он впервые уезжает в колледж. На сайте (http://www.netdoctor.co.uk/ womenshealth/features/ ens.htm), который рассказывает о ее необычном поведении, мы узнаем, что это совершенно нормальное выражение «синдрома опустевшего гнезда (родительской депрессии)». Таким термином обозначают распространенное мнение о том, что большинство женщин испытывают муки депрессии, когда их дети уходят из дома или женятся. В популярной книжной серии «Куриный бульон для души» даже есть книга, целиком посвященная помощи «тем, кто испытывает синдром опустевшего гнезда» и их адаптации к стрессу этого переходного периода (Canfield, Hansen, McAdoo & Evans, 2008).

На самом деле нет практически никаких научных доказательств, подтверждающих общераспространенное убеждение в том, что женщины испытывают женский эквивалент мужского кризиса середины жизни, когда их дети покидают пресловутый отчий дом. Кристина Прулкс и Хитер Хелмс взяли интервью у 142 супружеских пар после

того, как их первенцы уехали из дома. Большинство родителей (как мужчины, так и женщины) прекрасно приспособились к жизни, чувствовали, что уход детей был позитивным событием, и относились к своим детям как к ровне, когда те достигали большей независимости. И на самом деле стали получать от жизни большее удовлетворение, обретя новую гибкость и свободу (Black & Hill, 1984). Недавние исследования, отслеживающие брачные отношения за 18-летний период, указывают и на увеличение у таких людей удовлетворенности от брачной жизни (Gorchoff, John & Helson, 2008).

Изменение домашних ролей и внезапное увеличение свободного времени могут потребовать некоторой перестройки для всех членов семьи. Люди, которые определяют себя в значительной степени как родители, придерживаются традиционного отношения к роли женщины в обществе и семье и не работают вне дома, могут быть особенно уязвимы для синдрома опустевшего гнезда (Harkins, 1978). Но «уход» ребенка — это обычно никакая не катастрофа для родителей, как это

часто изображается в СМИ (Walsh, 1999). На самом деле, когда дети совершают успешный переход к взрослой жизни, а родители пожинают плоды многолетней работы по воспитанию де

тей, это может стать причиной для радости.

ния как хорошие или превосходные. Как мужчины, так и женщины испытывали то, что они считали кризисом середины жизни. Исследователи обнаружили, что проблемы с наличием кризиса середины жизни были больше выдуманы, чем имели место в реальности.

Несколько других результатов разоблачают миф о кризисе середины жизни. Согласно исследованиям, только 10—26% (в зависимости от того, как ученые определяют кризис середины жизни) людей говорили о том, что они испытали кризис середины жизни (Brim, 1992; Wethington, 2000). Средний возраст может быть периодом пикового психологического функционирования (Lachman, 2003). Ясно, что кризис середины жизни — это не перспектива для всех и даже не вероятность. Поэтому, если вы хотите осуществить какие-то радикальные перемены в своей жизни,

купить красный спортивный автомобиль или мотоцикл для «реального кабана», никогда не рано и никогда не поздно сделать это.

***МИФ Пожилой возраст обычно***

***ассоциируется с усиливающейся неудовлетворенностью и одряхлением (слабоумием)***

Представьте себе человека, который соответствует следующему описанию: раздражительный, эксцентрич-

ный, придирчивый, боящийся перемен, подавленный, неспособный уследить за технологическими новинками,

одинокий, зависимый, физически слабый, забыв**чивый.** Мы, конечно, не удивимся, если вам на ум

придет пожилой человек, возможно, сгорбленный, съежившийся и трясущийся — потому что описание, которое мы вам представили, подходит под популярные, однако ошибочные стереотипы о пожилых людях (Falchikov, 1990; Middlecamp & Gross, 2002).

Многие люди полагают, что большая часть пожилых депрессивны, одиноки, раздражительны, неактивны в сексуальном плане и либо испытывают старческое слабоумие, либо ощущают его признаки. 65 из 82% студентов, изучающих введение в психологию, согласились с тем, что «большинство пожилых людей одиноки и изолированы», а 38% — с тем, что «когда люди стареют, они, как правило, становятся «сумасбродными» (Panek, 1982). А 64% из 288 студентов-ме-диков сказали, что «серьезные депрессии более распространены среди пожилых, чем среди молодых людей» (van Zuilen, Rubert, Silverman ***8c*** Lewis, 2001).

Знакомство со стереотипами, выдвигаемыми СМИ, или, можно сказать даже, внушение стереотипов о пожилых людях начинается уже на ранних этапах жизни человека (Towbin et al., 2003). В своем исследовании детских фильмов Диснея Том Робинсон с коллегами (Robinson, Callister, Magoffin *8c* Moore, 2007) обнаружил, что 42% пожилых персонажей, таких как отец Белль из мультфильма «Красавица и чудовище», мадам Мим из «Меча в камне» (и не забудем еще Ворчливого — одного из семи гномов в «Белоснежке»), изображаются вовсе даже не в положительном ключе. Они показаны забывчивыми, злыми или раздражительными. У детей, которых бомбардируют такими и аналогичными негативными стереотипами,

понятное дело, могут возникнуть неблагоприятные впечатления о пожилых людях, которые начинают кристаллизоваться уже в раннем возрасте.

Во взрослой жизни на нас обрушивается огромное количество дезинформации о старении. В ходе исследования популярных кинофильмов для подростков выяснилось, что большинство представленных там пожилых персонажей демонстрировали некоторые отрицательные черты, а пятая часть — только стереотипы (Magoffin, 2007). Депрессивные, а иногда пугающие изображения старения распространены и в мультфильмах, и в телепрограммах, и в кинофильмах, ориентированных на взрослых.

Возьмите, к примеру, дедушку Симпсона из популярной телевизионной программы, который родился в «старой стране»,

но не помнит, в какой именно. Или посмотрим на оригинальную семью бандита Тони Сопрано: его мать Ливия (в исполнении Нэнси Мар-чанд) пытается «замочить» Тони (которого играет Джеймс Гандольфини), потому что тот поместил ее в частный санаторий («...это сообщество пенсионеров, мама!»). А его сумасшедший дядя Джуниор (в исполнении Доминика Чианезе) стреляет в Тони, думая, что это враг, который умер 20 лет назад. В фильме «Дикари» сын и дочь (в исполнении Филипа Сеймура Хоффмана и Лауры Линии) борются со своим двойственным отношением к заботе об их пожилом отце (его играет Филипп Боско), поскольку его физическое и душевное здоровье ухудшается, он уже играет со своими фекалиями.

Если СМИ нагнетают страх по поводу неизбежных разрушительных последствий старения, то неудиви**тельно,** что в обществе преобладают мифы о пенсионерах и предубеждение против пожилых. Джон Хесс вел хронику того, как СМИ незаконно обвиняют пожилых во многих социальных и политических бедах, включая высокие налоги, дефицитный государственный бюджет из-за высокой стоимости медицинского обслуживания и социального обеспечения, сокращение программ для детей и инвалидов. Опросы показывают, что большинство студентов колледжа чаще всего испытывают к пожилым одно чувство — жалость (Fiske, Cuddy, Glick & Xu, 2002). Многие люди считают, что проблемы с памятью у пожилых — это признак невменяемости, но аналогичные проблемы у молодых — признак невнимательности или отсутствия прилежания (Cuddy & Fiske, 2002).

Резко противореча такому представлению, исследования уничтожают миф о том, что пожилой возраст (начинающийся в 60—65 лет) обычно ассоциируется с неудовлетворенностью и дряхлостью.

Одна команда исследователей провела опрос среди взрослых людей в возрасте 21—40 и 60 лет и старше, спросив их, счастливы ли они и счастливы ли люди в 30 и 70 лет. Молодые предсказали, что с возрастом люди, как правило, становятся менее счастливыми. Однако в действительности пожилые респонденты оказались счастливее молодых респондентов (Lacey, Smith, & Ubel, 2006).

Опросы населения показывают, что уровень депрессии на самом деле выше у людей в возрасте 25-45 лет (Ingram, Scott & Siegle, 1999) и что самая счастливая группа людей — это мужчины в возрасте 65 и старше (Martin, 2006). Счастье увеличивается у тех, кому далеко за 60 или около 70 (Mroczek ***8c*** Kolarz, 1998; Nass, Brave ***8c*** Takayama, 2006). В одном

исследовании 28 000 американцев одна треть 88-летних сообщила, что они были «очень счастливы», а самые счастливые среди респондентов были и самыми пожилыми. Вероятность «счастливости» увеличивалась на 5% с каждым десятилетием жизни (Yang, 2008). Пожилые люди могут быть относительно счастливыми, потому что они снижают свои ожидания («я никогда не получу Нобелевскую премию, но я могу быть замечательным прародителем»), принимают свои ограничения и вспоминают больше позитивной, а не негативной информации (Cartensen ***8c*** Locken-

**Люди считают, что проблемы с памятью у пожилых - это признак невменяемости, но такие же проблемы у молодых - признак невнимательности.**

hoff, 2003).

Хотя депрессия не является неизбежным следствием старения, она все еще затрагивает приблизительно 15% пожилых людей. Но многие случаи депрессии в этой возрастной группе, вероятно, имеют своей причиной не биологическое старение, а какие-то медицинские причины, побочные эффекты применения лекарств, социальную изоляцию, такие жизненные события, как смерть близкого друга (Arean & Reynolds, 2005; Kivela, Pahkala, Lappala, 1991; Mroczek ***8c*** Spiro, 2005).

Вопреки мифу о том, что у пожилых людей угасает сексуальное желание, национальный опрос (Laumann,

Das, & Waite, в прессе) приблизительно 3000 человек показал, что более 75% мужчин в возрасте 75—85 лет и половина женщин аналогичного возраста все еще интересуются сексом. 73% людей в возрасте 57—64 лет были сексуально активны, равно как и большинство людей (53%) в возрасте 64—74 лет. Даже в самой пожилой группе (люди в возрасте 75—85 лет) 26% сообщили о том, что они до сих пор сексуально активны. Интересно, что такие проблемы со здоровьем, как тучность и диабет, лучше, чем старение, предсказывали, будут ли люди оставаться сексуально активными. По мере общего ухудшения здоровья уменьшалась и сексуальная активность.

**Опросы показывают: уровень депрессии на самом деле выше у людей в возрасте 25-45 лет. А самая счастливая группа - это мужчины в возрасте 65 лет и старше.**

Хотя депрессия и убывающее сексуальное желание не совпадают с прибытием по почте пенсионного удостоверения, люди, естественно, опасаются процесса старения вообще и потери памяти в частности. Многие вебсайты подтрунивают над пожилыми, цитируя молитву старости: «Боже, даруй мне старость, чтобы забыть людей, которые мне и так никогда не

нравились, удачу, чтобы встретиться с теми, кто мне нравится, и зрение, чтобы отличить одних от других».

Неудивительно, что популярные книги обращаются к страху старения или даже используют его. Например, название книги Загара Залди обещает «Защитить от возраста ваш разум: найти, задержать и предотвратить потерю памяти — пока не стало слишком поздно». Игра «Нинтендо» под названием «Возраст

мозга» как бы разрешает игрокам понижать «возраст своего мозга» через умственные упражнения, которые активизируют предлобную кору их мозга (Bennallack,

2006).

Вполне естественно с возрастом испытывать некоторые незначительные провалы в памяти, в том числе легкую рассеянность, сложность с подбором слов в разговоре. Но серьезная потеря памяти, ассоциируемая с болезнью Альцгеймера и другими формами слабоумия, которые ослабляют нашу способность функционировать, не является обычным следствием старения. Люди с болезнью Альцгеймера могут заблудиться в знакомых местах, переживают изменения личности, потерю языковых навыков, трудности в обучении, проблемы в решении простых повседневных задач. Болезнь Альцгеймера поразила целых 4 миллиона американцев, и она может длиться от 3 до 20 лет (а в среднем — 8 лет) (Neath & Surprenant,

2003). По мере старения увеличивается и риск заболеть этой болезнью. Но даже люди, которым по 30 и 40 лет, заболевают ею, хотя и в возрасте после 85 лет приблизительно три четверти пожилых не испытывают существенных проблем с памятью (Министерство здравоохранения и социального обеспечения США,

2007).

Даже в 80 лет общий интеллект и вербальные способности не слишком уменьшаются по сравнению с более молодым возрастом, хотя память на слова и способность манипулировать числами, объектами, изображениями с возрастом несколько снижается (Riekse & Holstege, 1996). Более того, исследование творческих

достижений указывает на то, что в некоторых областях, таких как история или художественная литература, многие люди создают самые лучшие свои работы, когда им 50 или далеко за 50 (Rabbitt, 1999). физические упражнения, здоровое питание, разгадывание кроссвордов, сохранение интеллектуальной активности могут замедлить или компенсировать незначительные возрастные потери когнитивных умений (Whitbourne, 1996), хотя исследователи и не установили эффективность «Возраста мозга» и подобных товаров.

**С возрастом вполне естественно испытывать незначительные провалы в памяти, в том числе легкую рассеянность и сложность с подбором слов в разговоре.**

И последнее заблуждение о пожилых состоит в том, что они неспособны приобрести новые навыки или не понимают современных устройств. Как говорится, старую собаку не научишь новым фокусам. В приведенном нами ранее опросе студентов, изучающих введение в психологию, 21% из них согласился с тем, что «пожилым людям очень трудно осваивать новые навыки» (Panek, 1982). СМИ иногда пародирует этот образ стареющих людей. Хороший пример — эксцентричный Артур Спунер (в исполнении Джерри Стиллера) в телевизионной программе «Король Червей», который не знает, как пользоваться DVD. Но многие пожилые люди не боятся компьютеров, айфонов и других «новомодных устройств», они имеют склонность и время, чтобы освоить их и оценить. Поэтому подправим старую поговорку так: «Старую собаку можно научить новым фокусам… и еще много чему».

# МИФ

# 10 Умирая, люди проходят универсальную серию психологических стадий

ОЗПДС. В Соединенных Штатах множество психологов, психиатров, медсестер и социальных работников, работающих с пожилыми, выучили наизусть этот акроним. ОЗПДС обозначает пять стадий умирания, которые в конце 1960-х открыла (придумала) психиатр Элизабет Кюблер-Росс родом из Швейцарии: **Отрицание, Злость, Переговоры, Торговля, Депрессия, Смирение.**

Эти стадии, часто называемые «Стадиями горя», возможно, описывают инвариантную последовательность стадий, через которые, умирая, проходят все люди (Kubler-Ross, 1969, 1974). Согласно Кюблер-Росс, когда мы узнаем, что умрем, мы сначала говорим себе, что этого не будет (отрицание), затем злимся, понимая, что это действительно произойдет (злость), затем мы безуспешно ищем способ как-то отсрочить смерть, по крайней мере, до тех пор пока мы не закончим какое-то важное дело (переговоры), затем мы становимся грустными, когда до нас доходит, что мы все-таки умираем (депрессия), и наконец, полностью смиряемся с

нашей неизбежной смертью и приближаемся к ней с ощущением спокойствия (смирение).

Стадии горя, описанные Кюблер-Росс, широко приняты в медицинских, психологических и медсестринских сообществах. Опросы показывают, что эти стадии преподаются большому числу студентов, изучаю

щих медицину, сестринское дело и социальную работу в Соединенных Штатах, Канаде и Великобритании (Downe-Wamboldt & Tamlyn, 1997; Holleman, Holleman ***8c*** Gershenhorn, 1994).

**Отрицание, Злость, Переговоры, Торговля, Депрессия, Смирение. Считается, что эти стадии, умирая, проходят все люди.**

Стадии горя — это и твердо установленный феномен в популярной культуре. В оскароносном фильме 1979 года «Весь этот джаз», в основу сюжета которого положены факты биографии хореографа Боба Фосса, показано шесть стадий в драматизации предполагаемой смерти Фосса. А в 6-м сезоне телевизионной программы «Фразьер» Фразь-ер проходит через все эти стадии после того, как теряет работу психолога на радиошоу. В

мультфильме «Симпсоны» с юмором показано, как Гомер Симпсон проходит через все те же стадии горя в течение нескольких секунд после того, как доктор сообщает ему (ошибочно), что он умирает.

Эти стадии популярны даже на политической арене. В Интернете один блоггер уподобил последние дни президентства Джорджа Буша каждой из пяти стадий, упоминаемых Кюблер-Росс (Grieser, 2008; http://www.democracycellproject.net/blog/archives/2008/02/kubler_ross_stages_as_applied_to_our_national_ grief.html). А комментатор «Нью-Йорк таймс» Морин Дауд старался объяснить нежелание Хилари Клинтон смириться со своим поражением в борьбе за пост кандидата в президенты от демократов летом 2008 года терминами нескольких первых стадий умирания, упоминаемых Кюблер-Росс.

Стадии Кюблер-Росс могут быть популярными не просто из-за широкого освещения в печати, но и потому, что они предлагают людям ощущение предска-



зуемости в отношении ранее непредсказуемого — процесса смерти (Copp, 1998; Kastenbaum, 1998). Мысль о том, что подчас ужасающее ощущение смерти проходит через стандартный набор стадии и заканчивает-

ся чувством спокойного принятия своей судьбы, успокаивает многих из нас. Представление о том, что смерть происходит тем же самым упорядоченным образом для всех, в некотором роде привлекательно, возможно, потому что упрощает таинственный процесс. Но верно ли это представление?

Учитывая широкое распространение стадий Кюб-лер-Росс в популярной психологии, мы можем подумать, что они были активно подтверждены психологическими исследованиями. Если так, мы должны подумать снова. На самом же деле, как и в случае многих «теорий о стадиях» в психологии, научная поддержка этому утверждению Кюблер-Росс была в лучшем случае неоднозначна (Kastenbaum, 2004). Ретроспективно это в значительной степени отрицательное научное свидетельство не должно вызывать удивление, потому что утверждения Кюблер-Росс не были основаны на данных контролируемых исследований. В частности, ее исследование базировалось почти полностью на теоретически нерепрезентативной выборке (она не изучала широкий поперечный срез населения), субъективных наблюдениях и нестандартизированных измерениях эмоций людей во времени (Bello-Hass, Bene & Mitsumoto, 2002; Friedman & James, 2008). По общему признанию, некоторые люди

действительно проходят через некоторые или даже все стадии смерти, упомянутые Кюблер-Росс, так что, возможно, в ее модели и

существует зерно истины, которое и придает ей ощущение достоверности.

**Мысль о ТОМ, ЧТО**

**ощущение смерти проходит через стандартный набор стадий и заканчивается чувством спокойного принятия своей судьбы, успокаивает многих.**

Однако исследования показывают, что многие умирающие люди не проходят через эти стадии одинаково (Copp, 1998). Вместо этого люди, похоже, смиряются со своими «смертными приговорами» разными способами. Исследования умирающих пациентов показывают, что многие пропускают стадии Кюблер-Росс или даже проходят через них в обратном порядке (Buckman, 1993; Kastenbaum, 1998). Некоторые, например, первоначально принимают свою собственную смерть, но позже начинают отрицать ее (Bello-Hass et al., 2002). Да и границы стадий Кюблер-Росс часто расплывчаты, и нет практически никаких доказательств внезапных «переходов» из одной стадии в другую.

Некоторые авторы также попытались применить стадии Кюблер-Росс к горю, которое мы испытываем после смерти любимого, например супруга или ребенка (Friedman and James, 2008).

И все же исследование не подтверждает достоверность упомянутых стадий и для этого вида горя, поскольку не все скорбящие люди проходят через одинаковый, фиксированный ряд стадий (Neimeyer, 2001). Не все люди испытывают депрессию или явное расстройство после потери супруга, даже если он им очень дорог (Bo-nanno et al., 2002; Wortman & Boerner, 2006; Wortman & Silver, 1989). Нет и никаких доказательств того, что

отсутствие депрессии после серьезной личной потери указывает на какие-то психические отклонения (Wort-

man & Silver, 1989). В ходе исследования 233 человек из Коннектикута, которые недавно потеряли супруга,

преобладающей начальной реакцией после потери было смирение, а не отрицание (Maciejewksi, Zhang, Block ***8c*** Prigerson, 2007). У среднего вдовца или вдовы смирение с потерей близкого человека продолжало возрастать в течение 2 лет после такой потери.

Тем не менее другие, возможно, никогда до конца не смирятся с потерей своих любимых. В ходе исследования людей, которые потеряли супруга или ребенка в автокатастрофе, Дэррин Леман и его коллеги обнаружили, что большой процент (от 30 до

85 в зависимости от задаваемых вопросов) скорбящих

**Нет никаких доказательств того, что отсутствие депрессии после серьезной личной потери указывает на какие-то психические отклонения.**

людей все еще не могли смириться со своей потерей и через 4—7 лет (Lehman, Wort-man ***8cc*** Williams, 1987). Многие сказали, что они до сих пор не могут найти смысл в этой трагедии.

Опасно ли верить в стадии Кюблер-Росс? Мы не знаем. Но некоторые скорбящие или умирающие люди могут испытывать на себе давление, заставляющее их смириться со

смертью в последовательности, которую описала Кюблер-Росс (Friedman ***8c*** Джеймс, 2008). Как заметили Леман и его коллеги: «Когда люди, понесшие тяжелую утрату, не в состоянии соответствовать этим нереалистичным ожиданиям, другие могут истолковать это так, будто они плохо переживают эту ситуацию или что это указывает на серьезные психические отклонения» (Lehman et al., 1987). Например, один из авторов этой книги работал с умирающей женщиной, которая чувствовала вину и злость от того, что ее дру-

зья говорили ей, что нужно «принять» смерть, даже при том, что она изо всех сил пыталась продолжить наслаждаться своей жизнью. Вопрос — испытывают ли другие пациенты такие же явные негативные последствия веры в стадии, изложенные Кюблер-Росс, — достоен быть темой для будущего исследования.

Смерть у всех бывает разная. Для умирающего или скорбящего о смерти других нет какого-то одного рецепта — и это признала в своей последней книге и сама Кюблер-Росс: «Наше горе так же индивидуально, как и наши жизни» (Kubler-Ross & Kessler, 2005). И практически для всех нас смерть — это нечто, о чем мы предпочли бы не думать, пока не придет время для этого. Как сказал Вуди Аллен: «Я не боюсь смерти. Просто я не хочу встретиться с ней, когда она придет».

**ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ**

**Вымысел**

Плохое настроение матери может привести к выкидышу.

Первые несколько минут после рождения крайне важны для эффективной связи матери и младенца.

Первые три года особенно важны для развития младенца.

**Правда**

Нет никаких доказательств того, что печаль или стресс матери увеличивают вероятность выкидыша.

Нет доказательств того, что первые несколько минут после рождения малыша важны для установления эффективной связи с матерью.

Есть значительные основания сомневаться в том, что первые три года гораздо важнее для развития большинства психологических функций, чем более поздние годы.

Дети, которым физически помогают и которых поддерживают при ходьбе, начинают ходить раньше своих сверстников.

Дети начинают ходить в силу своего физического развития, и родительская поддержка, как правило, тут ни при чем.

Новорожденные младенцы фактически слепы и глухи.

Новорожденные могут многое видеть и слышать.

Младенцы устанавливают крепкие связи только со своими матерями.

Младенцы устанавливают крепкие связи со своими отцами и другими влиятельными членами семьи.

Матери, которые агукают со своими малышами, замедляют их языковое развитие.

Большинство свидетельств говорит о том, что агуканье фактически облегчает развитие речи у детей.

У детей, которые во время внутриутробного периода столкнулись с курительным кокаином («кокаиновые младенцы»), в будущем появляются серьезные личные и неврологические проблемы.

Маленькие дети почти никогда не лгут.

Практически все вундеркинды «перегорают», став взрослыми.

Большинство детей, которые во время внутриутробного периода столкнулись с курительным кокаином («кокаиновые младенцы»), в более поздние годы, как правило, не испытывают никаких личных и неврологических проблем.

Многие маленькие дети лгут о важных проблемах, в том числе — когда сделали что-то нехорошее или подверглись сексуальному насилию.

Хотя некоторые вундеркинды «перегорают», исследования показывают, что дети

с чрезвычайно высокими показателями интеллекта добиваются в жизни гораздо больших творческих успехов по сравнению со своими сверстниками.

Избыточный вес у детей — это всего лишь «младенческая припухлость», которая уходит, когда они становятся старше.

Усыновление оказывает негативное психологическое воздействие на большинство детей.

В детях, воспитанных гомосексуальными родителями, больше гомосексуальности, чем в других детях.

Удовлетворение браком возрастает после того, как у пары появляются дети.

С возрастом людям нужно меньше времени на сон.

Большой процент пожилых живет в частных санаториях.

Тучность часто сохраняется на долгие годы.

Большинство усыновленных детей здоровы в психологическом смысле.

Дети, воспитанные гомосексуальными родителями, не показывают больше гомосексуальности, чем другие дети.

Удовлетворение от брака резко падает после того, как у пары впервые появляются дети, хотя потом оно обычно возвращается.

Пожилым нужно спать столько же, сколько и молодым, хотя из-за того, что их сон в мень-шей степени «глубокий», они склонны часто просыпаться.

Только 7—8% людей в возрасте 75 лет или старше живут в частных санаториях.

Пожилые говорят о том, что они меньше боятся смерти и больше ее принимают, чем молодежь или люди среднего возраста.

Пожилые боятся смерти больше, чем более молодые люди.

Почти все престарелые люди страдают от болезни Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера вызывается чрезмерным количеством алюминия в организме.

Много людей умирают от «старости».

40—50% людей со слабоумием страдают от других состояний, помимо болезни Альцгеймера, таких, например, как инсульт или болезнь Пика.

Контролируемые исследования не подтверждают это.

Люди умирают от несчастных случаев, насилия или болезни, а не от непосредственно старости.

Доказательств, подтверждающих это, нет.

Неизлечимо больные люди, которые оставили всякую надежду, обычно вскоре после этого умирают.

Неизлечимо больные люди могут часто «откладывать» свою смерть до окончания отпусков, дней рождения или других значимых для них дней.

Доказательств, подтверждающих это, нет, более того, есть даже свидетельства того, что женщины, больные раком, чаще умирают прямо перед своим днем рождения.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о развитии человека, см.: Bruer (1999); Caldwell and Woolley (2008); Fiorello (2001); Furnham (1996); Kagan (1998); Kohn (1990); Mercer (2010); O'Connor (2007); Panek (1982); Paris (2000).

# ВОСПОМИНАНИЕ О ПРОШЛОМ

*Мифы о памяти*

**ЧАСТЬ**

***Человеческая память работает как МИФ магнитофон или видеокамера и точно 11 фиксирует переживаемые нами события***

Когда люди приходят на встречи выпускников или с друзьями детства вспоминают «былое», их часто поражает один простой факт: воспоминания ими многих событий отличаются, и часто — радикально. Один человек вспоминает оживленную дискуссию о политике как дружелюбные дебаты; а другой — как ожесточенный спор. Этот вид наблюдения должен быть достаточным, чтобы бросить вызов широко распространенному убеждению в том, что наша память работает как видеокамера или DVD. Если бы наша память была



идеальна, мы бы никогда не забывали день рождения друга, место, куда положили свои айфон, или точную дату, время и место нашего первого поцелуя.

Однако, несмотря на иногда слишком очевидные недостатки повседневной памяти, опросы показывают: многие люди полагают, что наша память работает как магнитофон, видеокамера или DVD, сохраняя и воспроизводя события точно так же, как мы их переживали. Действительно, приблизительно 36% из нас полагают, что наш мозг сохраняет идеальные отчеты обо всем, что мы когда-либо испытывали (Alvarez & Brown, 2002). В ходе одного опроса более чем 600 студентов в одном из университетов Среднего Запада 27% согласились с тем, что память работает как магнитофон (Lenz, Ek, & Mills, 2009). Опросы показывают, что даже большинство психотерапевтов соглашаются с тем, что воспоминания сохраняются в сознании более или менее долго (Loftus ***8c*** Loftus, 1980; Yapko, 1994).

Эти широко распространенные мнения являются отголосками взглядов Зигмунда Фрейда и других ученых о том, что забытые и часто травмирующие воспоминания сохраняются нетронутыми в темном подсознательном, не тревожимые ни ходом времени, ни конкуренцией с другими воспоминаниями (Wachtel, 1977). Но вопреки этим утверждениям стоит сказать, что наши воспоминания — это далеко не точная копия прошлых событий (Clifasefi, Garry ***8c*** Loftus, 2007).

Мысль о том, что наша память несовершенна и время от времени бывает ненадежна, не так уж нова. На рубеже XX века Уильям Джеймс, великий американский психолог и современник Фрейда, писал: «Ложные

воспоминания ни в коем случае не редки у большинства из нас... Большинство людей, вероятно, сомневаются в некоторых вещах, приписанных их прошлому. Они, возможно, видели их, возможно, говорили о них, делали их или, может быть, только мечтали о них или воображали их существование».

Да, действительно, мы можем часто вспоминать чрезвычайно эмоциональные или существенные события, иногда называемые воспоминаниями-фотовспышками,

**Если бы наша память была идеальна, мы бы никогда не забывали день рождения друга или точную дату и место первого поцелуя.**

потому что они, похоже, обладают фотографическим качеством (Brown ***Sc*** Kulik,

1977). Однако исследования показывают, что воспоминания о таких событиях, как убийство президента Джона Фитцджеральда Кеннеди в 1963 году, катастрофа шаттла «Челленджер» в 1986-м, смерть принцессы Дианы в 1997-м и террористические атаки 11 сентября 2001-го, со временем угасают и подвергаются искажениям точно так же, как и менее заметные события (Krackow, Lynn & Payne, 2005— 2006; Neisser & Hyman, 1999).

Рассмотрим пример воспоминания-фотовспышки, приведенный Ульриком Нейссером и Николь Харш, которые провели исследование воспоминаний о катастрофе шаттла «Челленджер», взорвавшегося через минуту после взлета. Объяснения дает студент из университета Эмори в Атланте, Джорджия. Первое объяснение он дал спустя 24 часа после этой трагедии, а второе — спустя 2,5 года.

**Описание 1.** Я был на занятии по религии, в класс вошли какие-то люди и начали говорить об (этом). Я не знал деталей за исключением того, что

это взорвалось, и студенты-педагоги видели этот взрыв, что, на мой взгляд, было печально. После занятий я пошел в свою комнату и посмотрел телепрограмму, рассказывавшую об этом, из которой я узнал все подробности случившегося.

**Описание 2.** Когда я впервые услышал о взрыве, я

сидел в своей общежитской комнате с моим соседом по комнате и смотрел телевизор. Об этом сказали в экстренном выпуске последних новостей, и мы оба были совершенно потрясены. Я по-настоящему расстроился и пошел наверх поговорить с моим другом, а затем позвонил своим родителям.

Когда мы сравниваем оригинальные воспоминания с более поздними, очевидно, что между ними есть явные несоответствия. Нейссер и Харш обнаружили, что приблизительно у одной трети студентов наблюдались подобные же значительные расхождения в

воспоминаниях в двух временных точках.

Хайке Шмолк и его коллеги (Schmolck, Буффало, 6с Сквайр, 2000) сравнили способность участников опроса вспомнить, как в 1995 году суд оправдал бывшую звезду футбола О. Дж. Симпсона, сняв с него обвинения в убийстве его жены и ее друга, спустя 3 дня после приговора и по прошествии 15 и 32 месяцев. Через 32 месяца 40% воспоминаний содержали «серьезные искажения». В этом и других исследованиях кратковременной памяти люди были обычно очень уверены в точности своих воспоминаний, даже при том, что эти воспоминания не совпадали с тем, о чем они сообщали вскоре после произошедшего события.

Надо заметить, что свидетели иногда ошибочно принимают невинных людей за преступников, при этом

довольно часто выражают свои неточные мнения в зале суда с предельной уверенностью (Memon & Thomson, 2007; Уэллс & Брэдфорд, 1998). Даже свидетели, которые хорошенько всмотрелись в преступника во время совершения им преступления, часто выбирают не того подозреваемого во время опознания в зале суда. К тому же соотношение между уверенностью свидетелей в их доказательствах и точностью их воспоминаний обычно слабое или даже вообще отсутствует (Kassin, Ellsworth & Smith, 1989). Это открытие вызывает очень серьезное беспокойство, ведь члены жюри присяжных склонны уделять особое внимание уверенности свидетелей при оценке правдоподобности их воспо-

**Воспоминания о смерти принцессы Дианы и террористических актах 11 сентября 2001 года угасают и искажаются точно так же, как и о менее заметных событиях.**

минаний (Smith, Lindsay, Pryke & Dysart

2001; Wells ***8c*** Bradford, 1998).

В одном недавнем опросе 34% из 160 американских судей ответили, что устойчивая связь между уверенностью свидетеля и точностью его показаний есть (Wise ***8c*** Safer, 2004). Тревожно то, что из 239 осужденных,

которых освободили на основе тестирования ДНК, на июнь 2009 года приблизительно 75% были признаны виновными в значительной степени на основе неточных свидетельских показаний.

Даже определение источника воспоминаний может оказаться непростым делом. Примерно четверти студентов колледжа трудно определить, случилось ли нечто, что они отчетливо помнили, на самом деле или это было частью их сна (Rassin, Merckel-bach ***8c*** Spaan, 2001). Такая «путаница в определении

источника» может объяснять многие из наших самых

распространенных ошибок памяти. Например, когда мы обвиняем друга в том, что он произнес обидные слова, которые на самом деле мы слышали от кого-то другого.

**Из 239 осужденных, которых освободили после тестирования ДНК, 75% были призна-ны виновными на основе неточных свидетельских показаний.**

Сегодня психологи единодушны в том, что память не репродуктивная — она не дублирует точно то, что мы испытали, — а восстановительная. То, что мы вспоминаем, часто является расплывчатой смесью точных воспоминаний и того, что совпадает с нашими убеждениями, потребностями, эмоциями и догадками. Эти догадки, в свою очередь, основаны на нашем знании себя и событий,

которые мы пытаемся вспомнить, и на наших ощущениях в подобных ситуациях (Clifasefi et al., 2007).

Доказательства восстановительной природы памяти проистекают из сфер исследования. Психологи теперь знают, что память ***схематична:*** схема — это организованная структура знания, или ментальная модель, сохраненная в памяти.

Мы приобретаем схемы из прошлого обучения и опыта, и они формируют наше восприятие новых и прошедших событий. У всех нас есть схемы повседневного поведения, например, заказа еды в ресторане. Если бы официант спросил нас, хотим ли мы получить десерт перед закуской, то мы, конечно, нашли бы этот вопрос странным, поскольку он не совпадает с нашей схемой, или «сценарием», заказа пищи в рес

торане.

Стереотипы предоставляют собой превосходный пример того, как схемы могут влиять на нашу память. Марк Снайдер и Сеймур Урановитц рассказали испытуемым подробную историю жизни одной женщины по имени Бетти К. После этого они сказали некоторым из испытуемых, что Бетти К. в настоящее время ведет либо гетеросексуальный, либо лесбийский образ жизни. Затем исследователи провели тест на запоминание материала. Они обнаружили, что участники исказили первоначальную информацию, такую, как ее сексуальная ориентация и ее отношения с отцом, чтобы эта информация больше соответствовала их схеме, то есть их знанию ее нынешнего образа жизни. Мы восстанавливаем прошлое так, чтобы оно соответствовало нашим схематическим ожиданиям.

Генри Редигер и Кэтлин Макдермот изящно продемонстрировали нашу склонность строить воспоминания, основываясь на схемах. Они раздали участникам списки слов, которые были связаны со «словом-приманкой», не

представленным в списке. Например, некоторые участники изучали список, содержащий слова: нить, булавка, глаз, шитье, острый, острие, уколотый, наперсток, стог сена, боль, вред, инъекция, — которые в памяти ассоциировались со словом-приманкой — игла. Редигер и Макдермот обнаружили, что больше чем в половине случаев (55%) люди говорили, что слово-приманка было в списке, хотя его там не было. Исследователи предположили, что ложные воспоминания, произведенные в соответствии с этой процедурой, могут быть столь же «реальными» для участников, как и их воспоминания о реальных предметах. Исходя из этого, Редигер и Макдермот назвали эти ложные воспоминания «иллюзиями памяти (воспоминаний)».

Исследователи пошли дальше в создании воспоминаний о реальных событиях, которых никогда не было. В исследовании случая в торговом центре Элиза-

бет Лофтус (1993; Loftus *&c* Ketcham, 1994) внушила ложные воспоминания 14-летнему подростку Крису. Под видом игры «вспомни время, когда...» Лофтус попросила его старшего брата Джима внушить Крису мысль о том, что в возрасте 5 лет тот якобы потерялся в торговом центре. Чтобы увеличить правдоподобность, Лофтус представила ложный случай как эпизод наряду с тремя другими эпизодами, которые произошли на самом деле. Затем она попросила Криса записать все, что он помнил. Первоначально Крис сообщил очень немного о ложном эпизоде.

Тем не менее через две недели он придумал сле-дующий подробный рассказ: «Я был с ребятами, а потом пошел посмотреть на отдел игрушек... мы заблудились, я стоял, оглядывался по сторонам и думал: «Так-так, у меня неприятности...» Я думал, что я никогда не увижу снова мою семью. Знаете, я и в самом деле испугался. И тут этот старик... подошел ко мне... он был отчасти лысым... у него была как бы оправа из седых волос на голове... и у него были очки... и затем крик, и подошла мама и спросила: «Где ты был? Больше так не делай!» (Loftus & Ketcham, 1994). Когда Лофтус спросила маму Криса об инциденте, та подтвердила, что подобного никогда не происходило.

После этого последовал целый вал подобных исследований, которые показали, что 18—37% испытуемым можно внушить совершенно ложные воспоминания о каких-то сложных событиях, начиная от (а) серьезного нападения животных, несчастного случая в помещении или на улице и какой-то медицинской процедуры (Porter, Yuille ***&c*** Lehman, 1999), (б) опрокидывания чаши для пунша на свадьбе (Hyman, Husband ***&c*** Billings, 1995), (в) защемления пальцев в мышеловке в детстве (Ceci, Crotteau-

Huffman, Smith, ***&c*** Loftus, 1994),

(г) запугивания в детстве (Mazzoni, Loftus, Seitz & Lynn, 1999), (д) наблюдения случая демонической одержимости (Mazzoni, Loftus & Kirsch, 2001) и заканчивая (е) полетом на воздушном шаре со своей семьей (Wade, Garry, Read ***&c*** Lindsay, 2002).

**18-37% людей можно внушить ложные воспоминания о нападении животных, случаях демонической одержимости, полете на воздушном шаре.**

Эти исследования уничтожают широко распространенное мнение о том, что наши воспоминания навечно впечатаны в нашу память. Вместо того чтобы рассматривать нашу память как магнитофон или DVD, мы можем более точно описать ее как постоянно изменяющуюся среду, которая выдвигает на первый план нашу замечательную способность создавать меняющиеся рассказы о нашем прошлом и настоящем. Как якобы сказал великий американский юморист Марк Твен: «Удивительно не то, сколько вещей я могу вспомнить, а то, сколько вещей я могу вспомнить, которых на самом деле не было» (http://www.twainquotes.com/Memory.html).

# МИФ

# Гипноз помогает восстанавливать воспоминания о забытых событиях

В 1990 году Джордж Франклин был признан виновным в убийстве. Основанием для осуждения были воспоминания его дочери Эйлин о том, как он в 1969 году убил подругу ее детства Сьюзен. В 1996 году обвинители отказались от всех обвинений, и Франклин был освобожден из тюрьмы. Это был первый широко освещенный случай «восстановления травмирующих воспоминаний».

В 1994 году Стивен Кук выдвинул судебный иск на 10 миллионов долларов против кардинала Джозефа Бер-нардина из Чикаго. В иске утверждалось, что 17 годами ранее Бернардин изнасиловал Кука.

В 2001 году Ларри Мэйз, осужденный за изнасилование и грабеж, стал сотым человеком, выпущенным из тюрьмы после тестирования его ДНК. К сожалению, он провел в тюрьме 21 год, прежде чем образец его ДНК был исследован. Мэйза объявили невиновным.

А теперь давайте рассмотрим следующие факты.

Дочь Джорджа Франклина Дженис заявила под при-сягой, что ее сестра Эйлин рассказала ей о том, что воспоминания о предполагаемом убийстве появились у нее во время терапии с помощью гипноза.

Случай с кардиналом Бернардином прояснился, когда следствие выявило, что воспоминания Кука появились только после того, как врач, который прослушал всего 3 часа из 20-часового курса гипноза, загипнотизировал его. Этот врач получил степень магистра одного нелицензированного учреждения, которым руководил гуру движения «Новый век» Джон-Роджер, считавший себя воплощением некоего божественного духа (Time,

March 14, 1994).

Мэйз участвовал в двух опознаниях и не был опознан жертвой. Но после того как жертва была загипнотизирована, она идентифицировала Мэйза в ходе еще одного опознания и во время суда с уверенностью заявила, что именно Мэйз напал на нее.

Эти случаи бросают вызов широко распространенному представлению о том, что гипноз открывает обширное хранилище памяти, находящееся в нашем соз-

нании, и дает доступ к прошлым событиям. В каждом из этих случаев есть серьезные основания полагать, что гипноз создал ложные воспоминания, которых люди придерживались впоследствии с практически непоколебимой уверенностью.

И все же вера в то, что гипноз обладает особой способностью освежать память и извлекать из нее забытые воспоминания, сохраняется и по сей день. В ходе опроса 92 студентов, изучающих введение в психологию, 70% из них согласились с тем, что «гипноз очень помогает свидетелям вспомнить подробности преступлений» (Taylor & Kowalski, 2003). В других опросах 90% (Green ***8c*** Lynn, в прессе) или более (McConkey ***8c*** Jupp, 1986; Whitehouse, Orne, Orne & Dinges, 1991) студентов колледжа говорили о том, что гипноз освежает память, а 64% утверждали, что гипноз — это «хорошая техника для полиции, с помощью которой она может освежить воспоминания свидетелей» (Green ***8c*** Lynn, в прессе).

Такие убеждения распространены и среди академиков и психиатров. Элизабет и Джеффри Лофтус обнаружили, что 84% психологов и 69% непсихологов согласились с утверждением о том, что «воспоминания постоянно хранятся в подсознании» и что «...с помощью гипноза или других специальных техник эти недоступные детали можно, в конечном счете, восстановить» .

Опросив более чем 850 психотерапевтов, Майкл Япко обнаружил, что довольно большая их часть согласилась с более или менее высокой частотой со следующими утверждениями:

1. Гипноз позволяет людям точно вспомнить вещи, которые в противном случае они вспомнить не могли

(75%).

2. Врачи могут с большей долей уверенности верить подробностям какого-то неприятного эпизода,

**Есть основания полагать, что гипноз создает у людей ложные воспоминания, которых они**

**придерживаются потом с непоколебимой уверенностью.**

когда воспоминания о нем получены под гипнозом, чем когда они получены другим образом (47%).

3. Когда у человека, находящегося под гипнозом, возникают воспоминания о какой-то травме, значит, объективно такая травма имела место (31%).

4. Гипноз может использоваться для извлечения из памяти таких воспоминаний, которые были у человека еще при рождении (54%).

В ходе других опросов (Poole, Lindsay, Memon & Bull, 1995) приблизительно от одной трети (29 и 34%) до одной пятой (20%) (Polusny & Follette, 1996) психотерапевтов сказали, что они используют гипноз, чтобы помочь клиентам восстановить воспоминания о предполагаемом сексуальном насилии.

У представлений об улучшающей память силе гипноза продолжительная и подчас переменчивая история. Гипноз развивали некоторые из ранних светочей психологии и психиатрии, включая Пьера Жане, Джозефа Бреура и Зигмунда Фрейда. Жане был одним из первых врачей, использовавших гипноз, чтобы помочь пациентам извлечь из памяти воспоминания о травмирующих событиях, которые, на его взгляд, были причиной их психологических проблем. В одном широко известном

случае Жане использовал гипноз, чтобы «возвратить в прошлое» (мысленно вновь пережить более ранний период времени) его пациентку Мэри. Он направил ее мысли в детство, в котором она получила душевную **травму,** увидев однажды ребенка с уродливым лицом. Вновь осознанно вспомнив лицо того ребенка, Мэри якобы избавилась от симптомов слепоты.

**Пьер Жане одним из первых использовал гипноз, чтобы помочь пациентам извлечь из памяти воспоминания о травмирующих событиях.**

Вера в то, что гипноз может помочь пациентам извлечь из глубин памяти воспоминания о травмирующих событиях, была также и объяснением для «гипноанализа», который после Первой мировой войны использовали многие врачи, чтобы помочь солдатам и ветеранам войны вспомнить те события, которые, по-видимому, вызвали у них психологическое расстройство. Некоторые врачи полагали, что вероятность полного излечения увеличивалась, когда эмоции, ассоциируемые с вспоминаемыми событиями, выпускались во время так называемой аб-реакции (мощного выплеска болезненных чувств), а

чувство вины и гнев анализировались на последующих гипнотических сеансах.

Уверенность в силе гипноза охватила и широкую публику, ведь ее заваливают изображениями гипноза как нагнетателя памяти, который конкурирует с волшебной сывороткой правды. В

таких кинофильмах, как «Двойник Флинта», «Целуя девушек», «Погибший на месте преступления», «Синдром воскрешения», свидетели с помощью гипноза вспоминают точные детали преступлений или давно забытых событий детства.

Некоторые современные исследователи и клиницисты утверждают, что гипноз может извлечь драгоценные самородки давно погребенной информации (Scheflin, Brown & Hammond, 1997). Однако судебные психологи признают, что гипноз либо никак не влияет на память (Erdelyi, 1994), либо может ослабить и исказить воспоминания (Lynn, Neuschatz, Fite ***8c*** Rhue, 2001). А в случаях, когда гипноз действительно усиливает точные воспоминания, это усиление либо малозначительно, либо перекрывается увеличением количества неточных воспоминаний (Erdelyi, 1994; Steblay ***8c*** Bothwell, 1994).

Еще больше ухудшает положение то, что гипноз может произвести больше ошибочных или ложных воспоминаний, чем обычное извлечение событий из памяти, и увеличить уверенность свидетелей и в неточных, и в точных воспоминаниях (это увеличение уверенности называется «затвердением памяти»). На самом деле большинство исследователей обнаруживают, что гипноз до некоторой степени увеличивает негарантированную уверенность в воспоминаниях (Green ***8c*** Линн, в прессе). Хотя гипнозу больше всего поддаются сильно внушаемые люди, можно сказать, что и воспоминания слабовнушаемых могут быть неверными. Озабоченность тем, что загипнотизированные свидетели могут сопротивляться перекрестному допросу и испытывать трудности в отделении настоящих фактов от вымышленных, заставила большинство штатов США запретить загипнотизированным свидетелям давать показания в суде.

Помогает ли гипноз, когда дело касается воспоминаний о самых первых жизненных впечатлениях? В одном из документальных фильмов (Frontline, 1995) был показан сеанс групповой терапии, на котором одну женщину мысленно возвратили в утробу матери, в тот момент, когда она застряла в родовых путях. Женщина убедительно показала эмоциональный и физический дискомфорт, который испытывала в тот момент. Хотя она, возможно, верила в реальность своих ощущений, мы можем быть вполне уверены, что они не были основаны на воспоминаниях. Вместо этого возвращенные в прошлое субъекты ведут себя согласно своему знанию, представлениям и предположениям о соответствующем определенному возрасту поведении. Майкл Нэш показал, что взрослые, возвращенные в детство, не показывают ожидаемые модели поведения по многим индексам раннего развития, включая словарь, познавательные

задачи, мозговые волны (ЭЭГ) и визуальные иллюзии. Какими бы увлекательными ни были «погружения в прошлое», они не являются буквальным воссозданием событий детства, тогдашнего поведения или ощущений.

Некоторые врачи идут еще дальше, утверждая, что нынешние проблемы берут начало в прошлых жизнях человека и что необходимым в этом случае лечением является «погружение в прошлую жизнь» с помощью гипноза. Например, психиатр Брайан Вайсс, в 2008 году участвовавший в шоу Опры Уинфри, опубликовал широко разрекламированную серию сеансов, во время которых он гипнотизировал пациентов и отправлял их «назад» во времени к источнику их нынешней проблемы. Когда Вайсс возвращал пациентов в прошлое, они рассказывали ему о событиях, причина которых, по его мнению, лежала в прошлых жизнях, зачастую прожитых ими несколько столетий назад.

Хотя события во время регресса в прошлую жизнь могут казаться убедительными как пациенту, так и врачу, сообщения прошлой жизни — это продукты воображения, фантазии и того, что пациенты знают о данном историческом периоде. На самом деле описания

**Какими бы увлекательными ни были «погружения в прошлое», они не являются буквальным воссозданием давних событий.**

субъектами исторических обстоятельств их воображаемых прошлых жизней при сопоставлении с известными фактами (например, была ли страна в состоянии войны, чей портрет был изображен на государственных монетах) редко бывают точны. Участник одного исследования (Spa-nos, Menary, Gabora, DuBreuil & Dewhirst, 1991), которого возвратили в древние времена, утверждал, что он был римским императором Юлием Цезарем в 50 году до н.э., и это при том, что обозначения «до н.э. и н.э.» были приняты несколько столетий спустя, а Юлий Цезарь умер за несколько десятилетий до первого римского императора, Августа. Когда информация, сообщаемая о «прошлой жизни», бывает точна, мы можем определить это как «удачную догадку», которая часто базируется на знании истории.

Однако не все случаи использования гипноза проблематичны с научной точки зрения. Доказательства, полученные в ходе контролируемых исследований, говорят о том, что гипноз может быть полезным при лечении боли, каких-то медицинских состояний, для

избавления от вредных привычек (таких, как курение) и как дополнение к познавательно-поведенческой терапии для лечения беспокойства, тучности и других состояний. Однако степень, с

которой гипноз приносит пользу при описанных выше состояниях (кроме расслабления), еще неясна (Линн, Киршвассер, Вага-basz, Cardena & Patterson, 2000).

Суммируя вышесказанное, делаем вывод, что гипноз может способствовать появлению у некоторых

людей ложных воспоминании. Это бесспорный факт. Как бы вам ни хотелось обратиться к гипнотизеру, чтобы найти свое любимое колечко, потерянное несколько лет назад, мы все же рекомендуем вам просто продолжать его поиски.

***Люди обычно подавляют воспоминания о травмирующих***

***событиях***

Некоторое время назад с одним из авторов этой

книги консультировалась 28-летняя бизнесвумен, которая собиралась подать гражданский иск против трех коллег, которых она обвиняла в сексуальных домогательствах. Она рассказала об этом так:

«Два года назад я в течение двух недель вела дела в Китае. Однажды ночью, после танцев в одном из клубов Шанхая, я

пришла домой и заснула крепким сном. Через три часа я проснулась и подумала, что мне снится эротический, сексуальный сон. Все больше я чувствовала чье-то присутствие над собой, лежащей на кровати. Мне было интересно, что же произошло



той ночью, потому что утром я не смогла ничего вспомнить. Мне казалось, что я подавляю воспоминания о чем-то ужасном. Поэтому я обратилась в медицинскую школу, проводившую исследования гипноза. После второго сеанса гипноза, во время которого я попыталась вспомнить то, что случилось, я вспомнила, что один из мужчин в моей компании в тот вечер оскорбил меня сексуально. Я была его прямым конкурентом в борьбе за повышение по службе. Я думаю, что все это случилось, потому что он подумал: «Кем себя возомнила эта женщина? Это будет ей уроком».

Насколько вероятно, что она подавила свои воспоминания о травмирующем сексуальном оскорблении? Мы скоро это узнаем, а пока укажем на то, что ее глубокое беспокойство затрагивает спорный вопрос о том, могут ли люди отправить ужасающие воспоминания в самые дальние уголки своего подсознания, где они хранятся в неизменном виде, чтобы позже быть восстановленными во время терапии. Психологи и психиатры называют неспособность вспомнить важную информацию о травмирующих или стрессовых событиях, которую нельзя объяснить обычной забывчивостью, диссоциативной амнезией (Американская психиатрическая ассоциация, 2000).

Споры о том, могут ли люди исключить травмирующие воспоминания из сознания, продолжаются со

славных дней появления фрейдистского психоанализа в конце XIX века по сей день. Мало кто спорит с тем, что воспоминания, которые люди помнили непрерывно, будут точны, никто не спорит и с тем, что люди могут помнить события, о которых они не думали в

течение некоторого времени, даже спустя годы после **того,** как они случились. Споры вызывает вопрос, объясняется ли забывание травмирующей информации наличием какого-то особого механизма подавления воспоминаний. Подавляются ли воспоминания для того, чтобы защититься от последствий травмирующих событий (Scheflin и др., 1997; Erdelyi, 2006), или, как утверждал психолог Ричард Макнэлли, подавляемые воспоминания являются «частью психиатрического фольклора, лишенной

**Могут ли люди исключить из сознания травмирующие**

**воспоминания? Споры об этом идут со времен Фрейда.**

убедительной эмпирической поддержки»

, 2003)?

Исходя из того, как популярные СМИ изображают подавление воспоминаний, мы никогда не узнаем, что эта тема вызывала в научном сообществе большие споры. В таких фильмах, как «Эффект бабочки» (2004), «Загадочная кожа» (2004), «Возвращения Бэтмена» (1995) и «Вытеснение» (2007), в телепрограммах типа «Очень хочу вспомнить» подавляемые воспоминания о болезненных событиях — начиная от жестокого обращения с детьми до наблюдения за тем, как убивают родителей, и совершения убийства в прошлой жизни — кажутся вполне банальными эпизодами. Многие популярные книги по самосовершенствованию также изображают подавление воспоминаний как естественную и даже обычную реакцию на травмирующие события.

Например, Джудит Блум написала, что «половина всех жертв инцеста не помнит, что случай инцеста имел место быть», а Рене Фредериксон утверждал,

что «миллионы людей блокировали пугающие эпизоды насилия, какие-то годы своей жизни или все свое детство».

Пожалуй, неудивительно, что многие обыватели находят эти утверждения правдоподобными. По мнению Джонатана Голдинга и его коллег (Golding, Sanchez & Sego, 1996), проведших опрос 613 студентов, большинство респондентов верило в существование

подавляемых воспоминании; по десятибалльной шкале мужчины оценили их вероятное существование в 5,8 балла, а женщины в 6,5. 89% считали, что они сталкивались с подавляемыми воспоминаниями сами либо в СМИ. Большинство считало, что подавляемые воспоминания нужно использовать в качестве доказательства в суде.

Корни популярных представлений о подавляемых воспоминаниях можно найти в представлении Зигмунда Фрейда о том, что навязчивые неврозы и истерия возникают в результате подавления воспоминаний о сексуальном насилии в детстве. Фрейд рассматривал подавление воспоминаний как бессознательно мотивированное забывание неприятных воспоминаний или импульсов (Holmes, 1990; McNally, 2003). Сегодня представление о том, что подавляемые воспоминания нужно извлечь из памяти, — главная тема в некоторых формах

психоанализа (Galatzer-налог, 1997) и методах восстановления памяти (Команды, 1995). Эти методы лечения основаны на идее о том, что клиенты не смогут понять первопричины их психологических проблем, если не извлекут из памяти подавляемые воспоминания о травме детства, как правило,

сексуальном насилии. По большей части такие размышления, кажется, отражают эвристическую репрезентативность (см. Введение): так же, как мы должны лечить или удалить гнойный зуб, чтобы воспрепятствовать загниванию, говорят сторонники этой точки зрения, мы должны и стереть в памяти подавляемые воспоминания о травме, чтобы решить наши нынешние проблемы.

Действительно, в середине 1990-х опросы показывали, что многие врачи занимались извлечением подавляемых воспоминаний из скрытых уголков сознания. Опросив более 860 психотерапевтов, Майкл Яп-ко обнаружил, что почти 60% полагали: подавление воспоминаний — это главная причина забывчивости, а приблизительно 40% считали, что люди не могли помнить многое о своем детстве, потому что подавили в своем сознании какие-то травмирующие события. Дебра Пул и ее коллеги (Poole, Lindsay, Memon ***8c*** Bull, 1995) в ходе двух исследований опросили 145 американских психотерапевтов, имеющих докторское звание, и 57 британских психологов в ходе другого исследования. Они обнаружили, что более чем три четверти врачей, как они признались, пользуют-

ся по крайней мере одной техникой восстановления памяти из таких, как гипноз, управляемые психические образы, повторение вопросов и подсказки (например: «Вы уверены, что вас не оскорбляли? Пожалуйста, продолжайте думать об этом»), чтобы «помочь клиентам вспомнить случаи сексуального насилия в детстве».

25% респондентов, которые проводили терапию

со взрослыми женщинами, полагали, что восстановление памяти — это ключевой компонент лечения, и считали, что они могут опознать пациентов с подавляемыми или как-то иначе недоступными воспоминаниями уже на первом сеансе. Они также использовали два или более методов восстановления памяти, чтобы улучшить вспоминаемость прошлых событий. Год спустя Мелисса Полюсны и Виктория Фоллетт сообщили о подобных результатах после проведения еще одного опроса врачей.

Популярность процедур восстановления памяти опирается больше на неофициальные клинические сообщения, чем на контролируемые исследования (Lindsay & Read, 1994; Loftus, 1993; Spanos, 1996). И действительно, есть много анекдотических сообщений о людях, которые на сеансах психотерапии якобы

вспоминали о случаях насилия над собой, произошедших несколько десятилетий назад (Erdelyi, 1985). Однако, рассмотрев результаты исследований, проведенных в течение 60 лет, и не обнаружив никаких убедительных лабораторных доказательств существования подавления воспоминаний, Дэвид Холмс иронично предложил, чтобы любому использованию этого понятия предшествовало следующее утверждение: «Предупреждение. Понятие подавления воспоминаний не было подтверждено экспериментальными исследованиями, и его использование может быть опасным для точной интерпретации клинического поведения». Позже, подробно проштудировав специальную литературу, Ричард Макнэлли заключил, что научная поддержка утверждения о подавляемых воспоминани-

ях слаба. Он утверждал, что многие истории болезни,

выдвинутые в качестве доказательства диссоциативной амнезии (Scheflin et al., 1997), не могли доказать, что травмирующее событие имело место. И что в этих случаях мы обычно можем объяснять потерю памяти обычной забывчивостью, а не подавлением воспоминаний.

Вопреки гипотезе о подавлении воспоминаний исследования показывают, что большинство людей пом

**На сеансах психотерапии некоторые люди вспоминают неправдоподобные события, а врачи не могут отличить «сигнал» точных воспоминаний от «шума» ложных.**

нит такие травмирующие события, как Холокост и стихийные бедствия, хорошо, а иногда слишком хорошо — в форме тревожных ретроспективных кадров (Loftus, 1993; Shobe & Kihlstrom, 1997). А тот факт, что на сеансах психотерапии некоторые люди извлекают из памяти якобы подавляемые воспоминания о весьма неправдоподобных и недоказанных событиях (таких как широко распространенная

сатанинская культовая деятельность и похищения инопланетянами), подвергает сомнению

точность многих других более вероятных воспомина

ний, которые клиенты предположительно извлекают из памяти во время лечения. Проблема состоит в

том, что врачи часто не могут отличить «сигнал» точных воспоминаний от «шума» ложных (Loftus, 1993).

Ричард Макнэлли предложил следующее объяснение — как альтернативу подавлению воспоминаний — того, как происходит задержка воспоминаний о насилии в детстве. Он указал, что дети могут быть в боль-

шеи степени смущены, чем расстроены, сексуальны-

ми домогательствами со стороны родственника, однако

несколько лет спустя они вспоминают этот случай с отвращением, поскольку понимают, что это был, по сути, случай насилия. Задержка воспоминаний о каких-то событиях не так уж и необычна, ибо люди иногда забывают значимые события жизни, такие как несчастные случаи и госпитализации, даже спустя год после того, как они произошли (Lilienfeld & Loftus,
1998).

Еще одна проблема в исследованиях диссоциативной амнезии состоит в том, что невозможность рассказать о каком-то событии еще не означает, что это событие подавили в памяти или даже забыли его (Piper, 1997). Работы Гейл Гудман и ее коллег (Гудман и др., 2003) как раз говорят об этом. Они неоднократно брали интервью у 175 человек, которые подверглись зафиксированным случаям насилия в детстве, спустя приблизительно 13 лет после инцидента. При первом опросе не сообщили об инциденте 19%. Однако когда позже с ними разговаривали по телефону, о случае насилия не сообщили уже 16%, а когда с ними говорили в третий раз (уже с глазу на глаз), рассказать о случившемся не смогли только 8%. Ясно, что восстановленные события были доступны в памяти, даже если участники и не сообщали о них первоначально. Возможно, сначала люди были слишком смущены, чтобы сообщить об инциденте, или им нужны были несколько подсказок, чтобы они его вспомнили.

Тенденция называть обычную или необъяснимую забывчивость подавлением воспоминаний, похоже, очень укоренена в нашем культурном наследии. Психиатр Харрисон Поуп и его коллеги (Pope et al., 2006) сделали научному сообществу замечательный вызов. На профессиональных интернет-сайтах они поместили объявление, предлагающее вознаграждение в 1000 долларов первому человеку, который сможет привести пример диссоциативной амнезии для травмирующего события в любом произведении художественной или научной литературы, на любом языке, изданном до 1800 года. Хотя откликнулось более 100 ученых, ни один из них не смог найти ни единого ясного описания диссоциативной амнезии. Авторы рассуждали, что если диссоциативная амнезия была естественно происходящим психологическим явлением, таким, как галлюцинации или бред, то в научной или художественной литературе должны быть какие-то доказательства ее существования. Поуп и его коллеги заключили, что подавляемая память, похоже, относительно новый продукт нашей культуры, появившийся только в XIX веке.

За прошедшее десятилетие споры в научном сообществе

вокруг подавляемых воспоминаний несколько поутихли. Ученые пришли к выводу, что такие процедуры внушения, как гипноз, управляемые психические образы и наводящие вопросы, могут вызвать ложные воспоминания о травмирующих событиях, и что задержка при воспоминании точных событий часто бывает вызвана не подавлением этих воспоминаний, а обычной забывчивостью.

Как и в случае 28-летней бизнесвумен, описанном в начале главы, крайне важно рассмотреть альтернативные объяснения отсроченных воспоминаний, например, воздействие сатанинского культа, злоупотребившего доверием (Lanning & Бюргер, 1989). Женщина, возможно, почувствовала чье-то присутствие в своей постели из-за странного, но на удивление распространенного явления, называемого ***сонным параличом,*** которое появляется в результате нарушений в цикле сна. От одной трети до половины всех студентов колледжа, по крайней мере, однажды испытывали сонный паралич (Fukuda, Ogilvie, Chilcott, Venditelli & Takeuchi, 1998).

**Задержка при воспоминании точных событий часто бывает вызвана не подавлением этих воспомина-**

**ний, а обычной забывчивостью.**

Сонный паралич часто связывается с ужасом и ощущением присутствия какой-

то пугающей фигуры, находящейся рядом или на человеке, который от страха неспособен пошевелиться. Пугающий эпизод сонного паралича, вкупе с ее попытками восстановить то, что случилось, во время гипноза, возможно, убедили ее в том, что на нее сексуально напали. Когда ей предложили это объяснение, она решила не подавать в суд на своего коллегу.

Мы заканчиваем предостережением. Не все воспоминания, появившиеся спустя несколько лет или даже десятилетий забвения, обязательно ложны (Schooler, Ambadar ***&*** Bendiksen, 1997), поэтому психотерапевтам нужно быть внимательными и не отклонять все недавно появившиеся воспоминания о насилии в детстве. Однако они не должны считать, что восстановленные воспоминания являются подлинными, если они не сопровождаются подтверждающими их доказательствами.

**Большинство людей с амнезией МИФ забывают все подробности своей**

Где я? Кто я?

Пожалуй, это два вопроса, которые чаще всего за**дают** персонажи голливудских фильмов, вышедшие из комы, то есть длительного периода нахождения в бессознательном состоянии. В большинстве кинофильмов изображение амнезии — потери памяти — имеет два общих момента. Во-первых, самая явная проблема людей, страдающих амнезией, — это почти всегда потеря воспоминаний о своем прошлом. Но им, как правило, нетрудно научиться чему-то новому. Во-вторых, если такие люди были без сознания в течение долгого времени, скажем, несколько недель или месяцев, они обычно ничего не помнят о своей прежней жизни. Их сознание — это, по сути, чистый лист, и почти все их воспоминания стерты из памяти. Чаще всего они забывают о том, какой сейчас год, где они живут, на ком женаты, чем зарабатывают на жизнь. И даже кто они такие.

Давайте рассмотрим несколько характерных примеров из мира кино и телевидения. В одном из самых ранних изображений амнезии на экране, в фильме «Сад лжи» (1915), новобрачная после автокатастрофы забывает о себе все, включая и то, кто она такая (Baxendale, 2004). В фильме-комедии «Какой еще Санта?» (2000) Санта-Клаус падает со своих саней и забывает, кто он такой, чем занимался раньше, как жил. То есть у него исчезают все предыдущие воспоминания. В трех фильмах про Джейсона Борна («Идентификация Борна», «Превосходство Борна» и «Ультиматум Борна», снятых с 2002 по 2007 год), герой, которого играет Мэтт Дэймон, теряет память и считает себя нанятым государством киллером.

Вариации на эту тему особенно распространены в голливудских фильмах, показывающих киллеров, таких, например, как в фильме «Долгий поцелуй на ночь» (1996), в

котором секретный агент забывает все о себе, получив удар по голове. Как заметил один автор, глубокая амнезия в фильмах Голливуда — «что-то вроде производственной опасности для профессиональных убийц» (Baxendale, 2004). А в телевизионной комедии положений «Какая Саманта?» с Кристиной Эпплгейт в главной роли психиатр пробуждается от 8-дневной комы после автомобильной катастрофы и обнаруживает, что потеряла всю память о себе и своем прошлом, несмотря на то что в других отношениях ее ментальное самочувствие не пострадало.

Эти кинематографические описания амнезии в значительной степени отражены в представлениях большинства американцев (O'Jile et al., 1997; Swift & Wilson, 2001). В одном опросе 51% американцев сказали, что людям с травмами головы труднее вспомнить события, произошедшие до получения травмы, чем случившиеся после нее (Gouvier, Prestholdt ***&c*** Warner, 1988). В более свежем опросе 48% американцев сказали, что после получения травмы головы вспомнить какие-то события из прошлого труднее, чем запомнить что-то новое. Большой процент американцев также полагает, что после получения травмы

**головы** люди обычно забывают о том, кто они такие, и не могут признать никого, кого они знали раньше (Guilmette & Paglia, 2004).

Однако представление об амнезии в популярной психологии едва ли напоминает ее аналог в реальном мире. На самом деле главной проблемой у большинства людей, которые пережили травму головы, является не ретроградная амнезия (потеря памяти о прошлом), а скорее антероградная — потеря памяти о новой информации (Schachter, 1996). То есть людям с такой амнезией обычно трудно формировать новые воспоминания, хотя некоторые не помнят и прошлого.

Самый известный случаи серьезной антероградной амнезии в психологической литературе — это случай Х.М., одинокого мужчины (умершего в 2008 году в возрасте 74 лет), которому в 1953 году была сделана операция на мозге, чтобы остановить его серьезную эпилепсию, не реагировавшую на другие виды лечения. После операции, в результате которой у Х.М. были удалены оба гиппокампа (мозговые структуры, которые крайне важны для долгосрочной памяти), мужчина фактически утратил способность запоминать новые события, или то, что психологи называют «эпизодической памятью» (Corkin, 2002). Х.М. многократно читал одни и те же журналы, как если бы он никогда не видел их прежде, обычно не узнавал людей, с которыми его познакомили за 5 минут до этого, и сильно сокрушался каждый раз, когда доктора сообщали ему о смерти дяди (Milner, 1972; Shimamura,

1992). Хотя у Х.М. была некоторая форма ретроградной амнезии,

главной его проблемой была антероградная амнезия — эта проблема характерна и для большинства людей, потерявших память.

Один из редких случаев, когда американский кинематограф правильно показал психологическую проблему, — блестящий триллер 2000 года «Помни». Главный персонаж Леонард (в исполнении Гая Пирса) страдает от серьезной антероградной амнезии, появившейся в результате травмы головы. Неспособный создать эпизодические воспоминания, Леонард нещадно эксплуатируется другими и заканчивает тем, что убивает невинного человека. События в фильме разворачиваются в обратном порядке, отражая ощущения Леонарда, который живет только настоящим, не помня, что случилось раньше.

Популярные СМИ обычно заблуждаются относительно амнезии и по другому поводу. Фильмы, изображающие людей, которые забывают свою личность и все подробности своей предыдущей жизни, крайне редки. В необычных случаях, когда возникает универсальная амнезия, считается, что она почти всегда связана с психологическими причинами, такими как чрезвычайное напряжение, а не травма головы или другие неврологические причины (Baxendale, 2004). Однако некоторые психологи сомневаются в том, что универсальная амнезия, возникающая из-за психологических факторов, вообще существует (McNally,

2003). Они могут быть правы, потому что в этих случаях трудно исключить возможность, что универсальная амнезия возникает из-за симуляции, то есть симу-

лирования симптомов ради достижения какой-то

внешней цели, такой как получение финансовой компенсации или уклонение от военной службы (Cima, Merckelbach, Nijman, Knauer ***Sc*** Hollnack, 2002).

Будет неправильно, если мы не упомянем еще два заблуждения по поводу амнезии. Первое, возможно, навеянное сценами из многих фильмов (Baxendale, 2004), состоит в том, что многие люди полагают, будто бы

сразу же после выхода из длительной комы человек может ощутить полную амнезию по поводу своего про

**У людей с серьезной амнезией, вышедших из комы, почти всегда наблюдаются проблемы с восприятием окружающего мира и обучением.**

шлого, но при этом будет совершенно нормальным в других отношениях. Если верить обычному голливудскому фильму, такие люди могут связно отвечать на вопросы и говорить

законченными фразами, даже если они полагают, что сейчас на дворе 1989 год — год, когда они потеряли сознание, — а не 2009-й. Действительно, в ходе одного опроса 93% респондентов ска-

зали, что люди с серьезной амнезией, не помнящие практически ничего из своего прошлого, могут быть нормальными во всех других отношениях (Них, Schram & Goeken, 2006). К сожалению, исследования показывают, что это представление есть не что иное, как принятие желаемого за действительное.

У людей с серьезной амнезией, вышедших из комы, почти всегда наблюдаются продолжительные и серьезные когнитивные нарушения, в том числе проблемы с восприятием окружающего мира и обучением (Hooper, 2006).

Второе и более специфическое заблуждение состо-

ит в том, что для того чтобы после удара по голове не получить амнезии, лучше всего ударить по ней еще раз.

Такой творческий метод восстановления памяти — это придуманный способ, используемый во многих мультфильмах и фильмах, в том числе в таких, как «Том и Джерри» и «Тарзан» (Baxendale, 2004).

В фильме 1987 года «За бортом» с Куртом Расселом и Голди Хоун героиня теряет память после того, как, упав с яхты, ударилась головой, и восстанавливает память позже, когда снова получает удар по голове. Такие мысли могут отражать неправильное использование эвристической репрезентативности (см. Введение): если удар по голове может заставить нас потерять свои воспоминания, второй удар по голове может заставить нас возвратить их.

В конце концов, если две головы лучше, чем одна, два удара по голове лучше, чем один (Baxendale,

2004). Опросы показывают, что примерно от 38 до 46% американцев и канадцев придерживаются этого заблуждения (Guilmette & Paglia, 2004). Как многие другие неправильные представления, рассматриваемые в этой книге, это представление не просто неверно, но опасно. Разрушая мозговую сеть, полученные ранее травмы головы обычно делают пациентов более уязвимыми для негативных последствий от травм головы, получаемых позже.

Поэтому в следующий раз, когда вы увидите какой-то фильм, героиня которого после травмы головы потеряла память и не помнит, кто она такая, не «забудьте» один важный момент: настоящая амнезия — это полная потеря Голливудом памяти о научных доказательствах.

**Правда**

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Воспоминания обо всем, что мы испытали, постоянно хранятся в нашем мозге, даже если мы не можем получить к ним доступ.

У некоторых людей по-настоящему «фотографические воспоминания».

Доказательств этого утверждения нет; наш мозг не настолько вместителен, чтобы сохранить воспоминания обо всем, что мы испытали.

Даже люди с «эйдетическим воображением», наиболее близким аналогом фотографической памяти, ошибаются в воспоминаниях и реконструкции событий.

Приложив усилия, мы можем вспомнить разные события, вплоть до нашего рождения.

Память химически передаваема.

Внушаемость памяти — это проблема только для дошкольников.

У людей, которые не могут вспомнить то, что они ели вчера на обед, слабая «краткосрочная память».

Из-за феномена инфантильной амнезии мы не можем ничего вспомнить приблизительно до возраста два или два с половиной года.

Попытки в 1950-х и 1960-х годах передать знания червям планарии, изрубив одних и скормив другим планариям, никогда больше не воспроизводились.

На память всех возрастных групп могут влиять наводящие вопросы; в некоторых случаях старшие дети еще более уязвимы для внушения, чем младшие дети.

Продолжительность краткосрочной памяти составляет приблизительно 20 секунд или меньше; почти у всех этих людей плохая долгосрочная память.



**Вымысел Правда**

Зубрежка (механиче- Информация, обработанная по
ское запоминание) — смыслу, сохраняется лучше, чем
это лучший способ за- информация, которая просто
попомнить информацию. вторяется множество раз.

Почти все забывание Забывание по большей части связано с распадом ин- происходит из-за вмешательства, формации в нашем а также из-за распада,
мозге.

Гингко и другие расти- Влияние гинкго на обычную па-

тельные лекарствен- мять слабо или отсутствует,
ные средства улучшают память у обычных людей.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о памяти, см.: Delia Sala (1999, 2007); Gold, Cahill and Wenk (2002); Loftus and Loftus (1980); McNally (2003); Schacter (2001); Solomon, Adams, Silver, Zimmer and DeVeaux (2002); Turtle and Want (2008).

# ОБУЧЕНИЕ СТАРЫХ СОБАК НОВЫМ ФОКУСАМ

# Мифы об интеллекте и обучении

ЧАСТЬ

# МИФ

# Тесты на интеллект пристрастны 15

## к определенным группам людей

Немногие иконы популярной психологии являются предметом такого огромного количества заблуждений, как тесты на выявление коэффициента умственного развития (показателя интеллекта; Gottfredson,

1997). Поэтому прежде, чем рассмотреть, пожалуй, самое главное заблуждение, приведем немного истории.

Больше века назад Чарльз Спирман показал, что результаты измерений множества разнообразных познавательных способностей имеют свойство позитивно коррелироваться. В своей классической работе он

предложил обозначать общность, лежащую в основе этих способностей, фактором «общего уровня интеллекта» (Spearman, 1904). Хотя Спирман признавал и существование более специфичных способностей, огромное количество данных показывает, что умственные способности подкреплены именно этим фактором (Carroll, 1993). Другие названия, используемые для обозначения фактора общего интеллекта, — общая умственная способность, показатель интеллекта и в честь его первого сторонника — «G» Спирмана. Большинство тестов на выявление показателя интеллекта типа широко используемой Шкалы умственных способностей по Векслеру (Wechsler, 1997) в ее последней, четвертой версии, содержат многочисленные подтесты, вроде словарного и арифметического. Позитивные ассоциации среди подтестов этих тестов совместимы с «G» Спирмана, что поддерживает использование единого подсчета показателей интеллекта для многих важных целей.

Не воспринимая интеллект как произвольную конструкцию, которая полностью зависит от того, как мы хотим измерять ее, большинство экспертов определяют интеллект одинаково: это очень общая умственная способность, которая, помимо прочего, подразумевает способность рассуждать, планировать, решать проблемы, мыслить абстрактно, понимать сложные идеи, учиться быстро и учиться на своем опыте. Это не просто книжные знания, узкий академический навык или способность выполнять тесты. Скорее он отражает более широкую и более глубокую способность к пониманию нашего окружения — умение «въезжать», «по-

нимать смысл» вещей или «выяснять», что нужно делать (Gottfredson, 1997).

**Интеллект - это не просто книжные знания, это умение «понимать смысл» вещей или «выяснять», что нужно делать.**

Некоторые критики обвинили тесты на интеллект в том, что они предсказывают результаты только других аналогичных тестов. В оживленной интернет-дискуссии среди преподавателей относительно тестов на интеллект один участник сказал, что «показатель интеллекта — это откровенно слабый предсказатель чего-нибудь, кроме показателя интеллекта» (http: //chronicle.com/ blogs/election/2456/can-iq-predict-how-well-a-president-will-perform; 19 сентября 2008). Однако данные говорят об обратном. Пусть они далеко и не идеальные, но тесты на выявление показателя интеллекта дают результаты, которые являются наиболее справедливыми и рентабельными предсказателями академической успеваемости и профессиональной пригодности

почти в каждой изучаемой профессии — рабочего, официанта, секретаря, полицейского, электрика и т.д. (Neisser et al., 1996;

Sackett, Schmitt, Ellingson ***&*** Kabin, 2001;

Schmidt ***&*** Hunter, 1998). Дин Кит Симон-тон даже показал, что предполагаемые показатели интеллекта американских президентов — это хорошие предсказатели их успеха у власти, и об этом говорят историки. Из-за их полезности лица, принимающие решения, часто используют тесты на интеллект при принятии «ключевых» (важных с точки зрения последствии) решении, в том числе — при приеме на работу.

Когда в 1960-х годах набрало силу движение за гражданские права, многие исследователи начали изучать



различия в показателях интеллекта у разных расовых и этнических групп. Стало популярным объяснять различия среди групп пристрастностью теста: большинство исследователей предполагали, что подобные тесты отдавали предпочтение белым мужчинам (Anas-tasi & Urbina, 1997). Обычное использование тестов на интеллект и вес, придаваемый результатам этого теста, означают, что, если эти тесты пристрастны к женщинам или представителям нацменьшинств, результатом этого может стать широкомасштабная и несправедливая дискриминация. Поэтому потенциальная пристрастность таких тестов — это далеко не просто вопрос педантизма или политкорректности.

Что такое пристрастие в тесте и как его распознать? Одно широко распространенное заблуждение состоит в том, что, если две группы показывают разные результаты, значит, тест пристрастен. Мы можем найти это неправильное представление в целом ряде популярных работ. Это обвинение особенно часто повторяется критиками подобного тестирования и других

стандартизированных тестов. В начале 1980-х защитник прав потребителей (а позже неоднократно выдвигавшийся кандидат в президенты) Ральф Ней-дер и его коллеги утверждали, что экзамен на выявление академических способностей (ЭВАС) должен быть запрещен, потому что более бедные учащиеся и многие учащиеся из групп нацменьшинств обычно показывают более слабые результаты по сравнению с другими учащимися (Kaplan, 1982). В своей статье в журнале «Nation» Джей Рознер утверждал: последовательные различия при выполнении экзамена между учениками, представляющими большинство и меньшинство, демонстрируют, что стандартизированные тесты пристрастны.

Многие судьи также постановили, что различия в экзаменационных отметках двух групп, нацбольшин-ства и нацменьшинства, предполагают наличие пристрастности. В 1980 году в важном судебном решении по делу Лэрри П. против Райлса 9-й Окружной аппе-ляционный суд Калифорнии постановил, что беспристрастный тест по определению означает «ту же систему оценок, если он проводится для разных групп людей», и установил строгие границы использования проверок умственных способностей для того, чтобы

классифицировать детей как умственно отсталых в

слабых формах для образовательных целей (Bersoff, 1981). В другом судебном деле страховая компания «Golden Rule» предъявила иск департаменту выдачи лицензий штата и издателю, опубликовавшему тест, из-за того что во время теста на получение сертификата чернокожие дали меньше правильных ответов, чем белые (Golden Rule Insurance Company et al. v. Washburn et al., 1984). Многие адвокаты позже подали судебные иски на том основании, что различия в экзаменационных отметках в группах доказывают — этот тест не был беспристрастным.

Но в этом популярном представлении есть серьезная неувязка: группы могут фактически отличаться по оцениваемой характеристике (Anastasi & Urbina, 1997). Почти наверняка отчеты врача показали бы, что средний вес взрослых пациентов мужского пола, больше чем вес взрослых пациенток. Этот факт не предполагает, что шкала, измеряющая вес пациентов, предвзята, потому что мужчины обычно бывают тяжелее женщин. Различия между группами необязательно демонстрируют пристрастность, хотя они могут предположить ее наличие в некоторых случаях. По крайней мере, частично это недоразумение может проистекать из неправильного использования эвристической репрезентативности (см. Введение). На

**Страховая компания предъявила иск издателю теста, из-за того что чернокожие дали меньше правильных ответов, чем белые.**

протяжении большой части американской истории многие результаты, которые показывали большие групповые различия, типа различий в школьной успеваемости у разных рас или различия в статусе работы между мужчинами и женщинами, объяснялись в значительной степени социальной пристрастностью (предубеждением). Поэтому сегодня, когда люди видят, что тест приводит к различным результатам в группе, они могут автоматически приравнять эти различия к пристрастности.

Как мы можем узнать, вызваны ли различия в экзаменационных отметках группы пристрастностью теста? Нужно сосредоточиться на законности предсказаний теста. Если мы используем тест на интеллект, чтобы предсказать работоспособность в школе или на рабочем месте, мы должны собрать данные по множеству показателей интеллекта претендентов и их работоспособности. Если различия в оценках интеллекта в группе сопровождаются примерно сопоставимыми различиями в работоспособности, такой тест беспристрастен. Беспристрастный тест не недооценивает,

не переоценивает показатели членов любой группы. Напротив, если группы получают разные результаты в тесте по выявлению показателей интеллекта, но имеют одинаковую работоспособность, мы можем заключить, что этот тест пристрастен. Одним последствием этого может быть несправедливая дискриминация в пользу группы, работоспособность которой предсказана точно, в ущерб группе, работоспособность которой предсказана приблизительно.

К счастью, многие исследователи проанализировали возможность того, что показатели теста на интеллект пристрастны к женщинам и нацменьшинствам. Две группы, собранные Национальной академией наук (Hartigan & Wigdor, 1989; Wigdor & Garner, 1982), и Целевая группа американской психологической ассоциации (Neisser et al., 1996), в состав которых входили люди, представляющие разнообразный диапазон экспертных мнений и оценок, сделали тот же вывод: нет никаких доказательств того, что тесты на интеллект или другие стандартизированные тесты типа экзамена на определение академических способностей (ЭОАС) принижают результаты женщин или нацменьшинств. Сегодня большинство экспертов соглашаются с тем, что вопрос о пристрастности теста на интеллект решен окончательно, как может быть решен любой научный спор (Gottfredson, 1997, 2009; Jensen, 1980; Sackett et al.,

2001; Sackett, Borneman ***Sc*** Connelly,

2008).

Крайне важно понять, тем не менее, что отсутствие пристрастности при проведении теста ничего не говорит о причинах различий в групповых показателях интеллекта. Эти различия можно объяснить (в значительной степени или полностью) влиянием среды, например, невыгодным социальным положением или предубеждением. В той степени, в которой мы возлагаем вину за различия показателей интеллекта в группе на пристрастность в проведении теста, мы можем и проигнорировать подлинные причины этих различий, некоторые из которых мы можем устранить с помощью социальных и образовательных программ.

Несмотря на данные исследований, некоторые психологи заявляют о том, что в утверждении о пристрастности теста на интеллект есть зерно истины.

**Вопрос о пристрастности теста на интеллект решен окончательно, как может быть решен любой научный спор.**

И вот почему. Исследователи могут оценить потенциальную пристрастность теста не только на уровне целого теста, но и на уровне пунктов, составляющих этот

тест. Так же, как пристрастный тест даст лишь приблизительное представление о способности одной группы по отношению к другой, о том же скажет и пункт, входящий в этот тест. Психологи называют это явление ***функционированием пункта разницы (различия),*** или ФПР (Hunter & Schmidt, 2000).

Для любой пары групп (таких как женщины — мужчины, или афроамериканцы — белые) мы можем исследовать каждый пункт теста на наличие ФПР. Если члены двух групп показывают одинаковые результаты в остальной части теста, но разные по какому-то одному пункту, это доказывает пристрастность вопросов, представленных в этом пункте. Исследователи обычно обнаруживают, что многие пункты теста на интеллект отвечают критериям ФПР. Рой Фридл и

Ирэн Костин нашли ФПР для пунктов на выявление вербальной аналогии в ЭОАС и выпускных экзаменах, включая аналогии с такими легкими корнями, как в словах «canoe (байдарка): rapids (водоскаты)», и такими трудными, как «sycophant (льстец): flattery (лесть)». На первый взгляд обнаружение ФПР для многих пунктов теста подвергает сомнению вердикт относительно беспристрастности теста в целом. В конце концов: как могут отдельные пункты демонстрировать ФПР без наличия пристрастности в результатах всего теста?

Оказывается, что многие или большинство случаев ФПР малозначительны (Sackett at al., 2001). Даже среди позиций, которые показывают ФПР, направление пристрастности непостоянно. Одни позиции предпочтительны для одной группы, а другие для другой, поэтому последствия обычно аннулируются, когда позиции объединяются в общий итог (Sackett et al., 2001). Таким образом, ФПР не обязательно приводит к необъективности теста (Freedle & Kostin, 1997).

Как мы обнаружили в этой книге, пропасть между исследованиями и общепринятым мнением часто весьма велика, и это особенно верно в сфере интеллекта (Phelps, 2009). Тесты на интеллект законно предсказывают результаты во многих важных областях повседневной жизни без каких бы то ни было доказательств пристрастности в отношении женщин или нацменьшинств. Настоящая пристрастность возникает тогда, когда мы начинаем винить в различиях групповых результатов «посредников», то есть сами тесты на интеллект, и пренебрегаем потенциальными внешними объяснениями типа неблагоприятных культурных факторов.



***Если вы не уверены в ответе на экзамене, лучше всего придерживаться своего первоначального ответа***

**МИФ**
16

Немногие фразы вызывают у студентов колледжа больше страха, чем эти три страшных слова: «Тест на множественный выбор». И, наверное, из-за того, что многие студенты предпочли бы сидеть на стуле с гвоздями, чем сдавать такой тест. Они всегда ищут каких-то советов, которые помогут им улучшить свои результаты в борьбе против излюбленного оружия интеллектуальных пыток, которое использует большинство профессоров. К счастью, горстка таких советов действительно может похвастаться научной поддержкой. Например, во время сдачи тестов на множественный выбор более правильными и более точными будут короткие ответы (например, на утверждение

«Американская Конституция была принята в_» —

«1787» будет более точным ответом, чем ответ «между 1770 и 1780») и ответ «все вышеупомянутые» (Geiger, 1997; Gibb, 1964).

Но, пожалуй, самым широкораспространенным представлением о сдаче такого рода тестов является

представление о том, что всегда нужно придерживаться первоначального ответа, особенно когда нет уверенности в правильности ответа. В ходе разных опросов было выявлено: большой процент студентов колледжа (от 68 до 100%) говорят, что изменение первоначальных ответов в тесте не улучшит их показатели. А примерно 75% утверждают, что изменение ответов фактически снизит их показатели (Ballance, 1977; Benjamin,

Cavell & Shallenberger, 1984). Этот миф, иногда назы-

ваемый «ошибкой первой реакции», распространен не только среди студентов. В одном исследовании среди профессоров 63% посоветовали студентам не менять свои ответы в тестах, потому что это снизит их оценку. Среди профессоров естествознания и гуманитарных наук только 5—6% сказали, что изменение ответов улучшит оценку; среди профессоров образования таких было 30% (Бенджамин и др., 1984).

К тому же множество вебсайтов, включая и созданные специально для предоставления учащимся советов по поводу сдачи тестов, сообщают своим читателям о том, что менять свои первоначальные ответы — это плохо, и призывают их доверять своим первым догадкам. На одном таком вебсайте сказано, что учащиеся «не должны менять свой ответ — обычно ваш первый ответ правилен, если только вы не неправильно прочитали вопрос» (TestTakingTips.com). А еще один вебсайт советует «доверять вашей первой догадке. Когда вы отвечаете на вопрос, следуйте своей первой

догадке — изменяйте свои ответ только тогда, когда вы абсолютно уверены в том, что правы» (Tomahawk Elementary School). Третий сайт идет еще дальше и даже цитирует научные доказательства в пользу этого утверждения: «Старайтесь не передумать: есть доказательства того, что учащиеся меняют правильные ответы на неправильные чаще, чем неправильные ответы на правильные» (Fetzner Student-Athlete Academic Center).

А что на самом деле говорят научные открытия? Ежегодно различные экзамены сдают более 3 миллио-

нов учащихся, и этот вопрос едва ли можно назвать незначительным. В действительности научные данные удивительно последовательны, и они указывают на выводы, прямо противоположные тем, что приводятся на этих вебсайтах (Benjamin et al., 1984; Geiger, 1996; Skinner, 1983; Waddell & Blankenship, 1994).

Более 60 исследований приходят, по существу, к одному и тому же вердикту: когда учащиеся изменяют ответы в тестах на множественный выбор (а это обычно видно по стиранию или зачеркиванию предыдущих ответов), они с большей вероятностью

меняют неправильный ответ на правильный, чем правильный на неправильный. На каждый балл, который учащиеся теряют, изменяя ответ с правильного на неправильный, они приобретают в среднем примерно два-три балла, когда изменяют ответ с неправильного на правильный (Benjamin et al., 1984; Foote & Belinky, 1972; Geiger, 1996). А учащиеся, которые изменяют больше ответов, обычно получают более высокие экзаменационные отметки, чем другие студенты, хотя это открытие всего лишь корреляционное (см. Введение) и может отразить тот факт, что учащиеся, часто меняющие свои ответы, изначально лучше проходят тесты, чем их коллеги (Geiger, 1997; Friedman *8c* Cook, 1995). Все эти выводы применимы не только к тестам на множественный выбор, проводимым в классах, но и к стандартизированным тестам типа экзамена на выявление академических способностей или выпускного экзамена.

Нужно признать, что есть два варианта стратегии «когда сомневаешься, измени свой ответ». Во-первых, исследования показывают, что студентам не следует изменять свой ответ, если они просто предполагают,

что этот ответ может быть неправильным; изменение ответа полезно только тогда, когда есть серьезное основание подозревать, что ответ неверен (Shatz & Best, 1987; Скиннер, 1983). Во-вторых, есть определенные доказательства того, что учащиеся, которые показывают плохие результаты в тестах на множественный выбор, могут извлечь меньшую пользу от изменения своих ответов, чем другие ученики (Best, 1979). Поэтому эти учащиеся могут захотеть изменить свои ответы только тогда, когда они вполне уверены в том, что эти ответы являются неправильными.

**Есть ли доказательства того, что учащиеся меняют правильные ответы на неправильные чаще, чем неправильные ответы на правильные?**

Существует на удивление мало исследований, которые бы изучали вопрос, почему учащиеся верят, будто изменение первоначальных ответов — в большинстве случаев плохое решение. Но на ум приходят три вероятных объяснения. Во-первых, как мы видели, большинство профессоров, которые дают своим учащимся советы по поводу изменения или неизменения ответов, советуют им не менять ответы в тесте (Benjamin et al., 1984). Поэтому это ошибочное убеждение, вероятно, частично распространяется через «сарафанное радио» (Higham ***8c*** Gerrard, 2005). Во-вторых, исследования показывают, что учащиеся с большей вероятностью будут помнить те пункты теста, ответы на которые они изменили с правильных на неправильные, чем те,

ответы на которые они изменили с неправильных на правильные (Bath, 1967; Ferguson, Kreiter, Peterson, Rowat ***8c*** Elliott, 2002). Поскольку горький привкус неправильных решений задерживается дольше, чем память о правильных решениях («С какой ста-



ти я изменил тот ответ? В первый раз у меня было все правильно»), наши ошибки, допущенные в тесте, обычно запоминаются надолго. Как следствие, такой феномен, как эвристическая доступность (пригодность), может заставить учащихся оценивать слишком высоко риск совершения ошибок при изменении ответов.

Как мы узнали ранее (см. Введение), эвристич-ность — это мысленный кратчайший путь, или эмпирическое правило. Когда мы используем эвристическую доступность, мы оцениваем вероятность какого-то события по тому, насколько легко оно приходит нам на ум. На самом деле, как показывают исследования, учащиеся, которые изменяют правильные ответы на неправильные, помнят это намного лучше, чем учащиеся,

**Наши первые догадки - это всего лишь догадки. Если у вас есть серьезное основание полагать, что вы неправы, обратитесь к своей голове, а не к сердцу.**

которые изменяют неправильные ответы на правильные, в значительной степени потому, что в первом случае изменения оказывают на человека более продолжительное эмоциональное воздействие (Kruger, Wirtz & Miller, 2005). В-третьих, исследования показывают, что большинство студентов переоценивают свою способность давать правильные ответы в тестах на множественный выбор (Pressley ***8c*** Ghatala, 1988), поэтому они могут предположить, что изменение ответа в тесте, вероятно, снизит их оценку.

Итак, подведем итог: когда мы сомневаемся в чем-то, нам лучше не доверять своим инстинктам. В конце концов, наши первые догадки — это всего лишь догадки. Если у нас есть серьезное основание полагать, что мы неправы, мы должны обратиться к своей голове, а не к сердцу, и подумать еще раз.

**Характерная особенность дислексии — перестановка**

Юмор часто показывает наши правильные и неправильные представления о мире. Например, немного психологических состояний являются предметом стольких шуток, как дислексия: «Я дислексик-агностик с бессонницей. Я всю ночь лежу с открытыми глазами и пытаюсь выяснить, есть ли на самом деле Гоб». Или: «Дислексики всего мира, разъединяйтесь!»

Однако людям с дислексией эти шутки не кажутся забавными. Мало того, что они осмеивают людей с ограниченными способностями, так еще и укрепляют неправильные представления о людях, страдающих настоящим психологическим заболеванием. Эти шутки также недооценивают то, насколько далеки представления общественности о дислексии от реальности. Большинство людей полагают, что характерная черта дислексии — «зеркальное письмо» или «зеркальное чтение» (Fiorello, 2001; Gorman, 2003). Действительно, многие обыватели считают, что дислексики буквально видят буквы задом наперед. В общественном сознании с дислексией ассоциируются два типа перестановки букв: (1) переворачивание самих букв, как, например, написание или видение «Ь» вместо «d», и (2) изменение порядка букв внутри слов, например, написание слова «tar» вместо «rat». Даже среди педагогов, включая университетских преподавателей, учителей коррекционного

обучения и логопедов, 70% полагают, что вторая проблема — это характерная осо-

бенность дислексии (Wadlington & Wadlington, 2005). В другом опросе приблизительно 75% учителей начальной школы идентифицировали странное правописание, особенно перестановку букв в словах, как ключевой признак дислексии (Kerr, 2001).

Представление о том, что перестановка букв в словах — это характерный признак дислексии, имеет давние корни (Richardson, 1992). В 1920-х годах американский невропатолог Сэмюэль Ортон придумал термин «стрефосимволия» (то есть «перевернутый символ»), обозначающий склонность человека переставлять и переворачивать буквы, и выдвинул гипотезу, что это и была основная причина дислексии. Он также утверждал, что некоторые дети, страдающие дислексией, могут читать легче, если поднесут текст к зеркалу. Взгляды Ортона помогли увековечить давнее представление о том, что переставление букв в словах — главный признак дислексии (Guardiola, 2001).

Это представление (или его варианты) подкрепляется изображениями в СМИ и шутками о дислексии. В кинофильме 1984 года «Задом наперед: загадка дислексии» главным героем является 13-летний ребенок, который переставляет буквы в словах. А в комедии 1994 года «Голый пистолет 33 *1/3*» главный герой читает газету с заголовком «Дислексии от средство найдено». В фильме 2001 года «Перл-Харбор» капитан Рейф Макколи сообщает медсестре, проверяющей его зрение, что он не может прочитать буквы, потому что «иногда я как бы читаю их в обратном порядке». А в одной радиопередаче, посвященной дислексии, ведущий заявил, что «самое простое объяснение, мне ка-

жется, состоит в том, что вы видите вещи задом наперед» (Национальное общественное радио, 2007).

А вообще что такое дислексия? Дислексия (дословно — «проблемы со словами») — это пониженная обучаемость, отмеченная проблемами в обращении с письменным языком (Shaywitz, 1996).

Чаще всего дислексики испытывают трудности с чтением и правописанием, несмотря на адекватное обучение в классе. Часто им бывает трудно «произнести» и идентифицировать напечатанные слова. Приблизительно 5% американских детей страдают от дислексии. Несмотря на представления многих людей, дислексия не является индикатором слабых умственных способностей, потому что от нее страдает и много очень умных людей (Wadlington & Wadlington, 2005). Действительно,

формальный психиатрический диагноз дислексии (или, технически выражаясь, «трудности с чтением») требует, чтобы общие интеллектуальные способности детей заметно превосходили их способность читать (Американская психиатрическая ассоциация, 2000).

Причины дислексии спорны, хотя большинство исследователей полагают, что дислексикам трудно обрабатывать фонемы — наименьшие единицы языка, которые содержат значение (Stanovich, 1998; Vellutino, 1979). Английский язык, например, содержит 44 фонемы, такие как «с» в слове cat» (кошка) и «о» в слове «four» (четыре). Поскольку дислексикам трудно разбирать слова на составляющие их фонемы, они часто делают ошибки при определении слов (Shaywitz, 1996). Некоторые исследователи полагают, что дислексики



характеризуются слабым развитием зрительной памяти и проблемами в обработке фонем (Badian, 2005; Everatt, Bradshaw & Hibbard, 1999), но это представление разделяется не всеми (Wolff & Melngailis, 1996). В любом случае нет доказательств того, что дислекси-ки буквально «видят» буквы внутри слов задом наперед или в обратном порядке. Исследование близнецов явно показывает, что дис-

**Дислексия - это пониженная обучаемость, отмеченная проблемами в обращении с письменным языком.**

лексия возникает частично под влиянием генетических факторов (Pennington, 1999).

Более важно то, что исследования, проводимые в последние несколько десятилетий, показывают: перестановка букв в словах не является характерным признаком дислексии. И письмо задом наперед и перестановка букв в словах — это обычное явление на начальных этапах обучения произношению и письму детей в возрасте 6 лет и моложе (Liberman и др., 1971; Shaywitz, 1996), а не только детей-дислексиков. Эти ошибки уменьшаются со временем в обеих группах детей, хотя в меньшей степени у дислексиков. И большинство исследований показывает, что перестановку букв в словах дислексики делают не намного чаще, а иногда и не чаще, чем обычные дети (Cassar, Treiman, Moats, Polio ***&c*** Kessler, 2005; Lachman ***&c*** Geyer, 2003; Moats, 1983; Terepocki, Kruk ***&c*** Willows, 2002).

Перестановка букв в словах также представляет собой малый процент ошибок, которые делают неспособные к чтению дети, поэтому это едва ли может быть явным критерием данного состояния (Guardiola, 2001; Terepocki et al., 2002). И наконец:

стоит сказать,

что, хотя дислексики допускают больше орфографических ошибок, чем их сверстники, учителя, которые много работали с дислексиками, не могут отличить их правописание от правописания нормальных детей, которые младше их по возрасту (Cassar et al., 2005). Это открытие поддерживает представление о том, что нормальные дети делают ошибки в правописании, аналогичные тем, которые делают дети-дисклексики, и обычно «перерастают» их.

**Исследование близнецов явно показывает, что дислексия возникает частично под влиянием генетических факторов.**

Поэтому в следующий раз, когда кто-то спросит вас, слышали ли вы шутку о человеке с дислексией, который, отвечая на

телефонный звонок, говорит: «ЁллА», вы можете вежливо ответить, что это представление о дислексии уже устарело на несколько десятилетий.

## Учиться лучше всего тогда, когда стиль преподавания соответствует стилю обучения

В истории, озаглавленной «Родители учеников-обоняльщиков требуют обучения, основанного на использовании запахов», авторы сатирической газеты «Onion» пошутили над представлением о том, что раскрыть скрытый потенциал любого слабого ученика может соответствующий стиль преподавания (http://www.ru-net.edu/~thompson/obias.html). Мы все видели учащихся в одних и тех же классах, которые учатся по-разному. Многие люди полагают, что все ученики могут достигнуть одного уровня, если только учителя адап-

тируют свой стиль преподавания к стилю обучения каждого из них.

Как сказал один родитель в той истории из журнала: «Мой ребенок не глуп. Он просто не мог преуспеть в школе, которая удовлетворяет потребности только традиционных учеников, впитывающих знания посредством прослушивания, чтения, наблюдения, обсуждения, построения или реагирования». Согласно этой истории, нам не нужно принимать во внимание способности или мотивацию, потому что все учащиеся одинаково способны. Любой провал в обучении означает только, что учителя

не подстроились нужным образом к стилю обучения, который характерен для конкретного ученика.

Конечно, история про ученика, обучающегося с помощью обоняния, — это выдумка, но она не так уж далека от реальности. Введите в интернет-поисковик сочетание «стили обучения», и вы найдете множество вебсайтов, утверждающих, что они могут за считаные минуты определить предпочтительный для вас стиль обучения. Один такой сайт сообщает посетителям, что «стили обучения — это способ помочь вам улучшить качество вашего обучения. Поняв свой собственный стиль обучения, вы можете приспособить под себя процесс обучения и методы, которые вы используете». На этом сайте есть также бесплатный раздел «Перечень стилей обучения», который посещают более 400 000 человек (http://www. learning-styles-online.com). Там вы можете узнать, каким учеником являетесь прежде всего — визуальным, социальным, слуховым (звуковым), физическим и т. д. Авторы таких сайтов исходят из прямого и широко распространенного утверждения: учащиеся учатся лучше всего тогда, когда стиль преподавания учителя соответствует их стилю обучения.

**История про ученика, обучающегося с помощью обоняния, - выдумка. Но она не так уж далека от реальности.**

Понятно, почему это представление настолько популярно: вместо того чтобы подразумевать, что некоторые учащиеся учатся «лучше» или «хуже» других, оно подразумевает, что все могут учиться хорошо, возможно, одинаково хорошо, если только учитель будет использовать правильный стиль преподавания (Willingham, 2004).

И это представление соответствует эвристической репрезентативности: подобное притягивается к подобному (см. Введение).

Защитники этой гипотезы утверждают, что учащиеся, ориентированные на слово, учатся лучше всего у учителей, которые делают упор на слова, учащиеся, ориентированные на зрительные образы, лучше всего учатся у учителей, которые делают упор на изображения, и т. д.

Рональд Хайман и Барбара Розофф описали четыре шага подхода, использующего стили обучения: (1) исследуйте индивидуальные стили обучения учащихся, (2) занесите каждый стиль в одну из нескольких категорий, (3) адаптируйте этот стиль к стилю преподавания учителя или попросите учителя адаптировать его стиль преподавания к стилю обучения учащегося и (4) научите учителей выполнять шаги 1—3 в их программах обучения. Эти авторы отметили: для того чтобы этот подход работал, каждый его шаг устанавливает определенные

требования. Эти требования включают: (а) ясное понятие о стиле обучения, (б)

надежный и действительный способ оценить и классифицировать стиль обучения учащегося, (в) знание о том, как взаимодействуют стили преподавания и обучения и как их взаимодействие влияет на обучение, и (г) способность обучить учителей адаптировать свой стиль преподавания к стилю обучения учащегося. Когда Хайман и Розофф писали об этом в 1984 году, они и не предполагали, что любое из этих требований будет выполнено. Мы скоро узнаем, выдержал ли их негативный вердикт испытание временем.

Представление о том, что оценка стиля обучения учащихся эффективна, стало азбучной истиной в теории и практике образования. Его восхваляют во многих популярных книгах, таких как «Как научить учащихся читать, используя их индивидуальный стиль обучения» (Carbo, Dunn ***&c*** Dunn, 1986) и «Откройте стиль обучения вашего ребенка: дети учатся по-разному» (Willis & Hodson, 1999). В статье под названием «Рассеивая старомодные представления об обучении учащихся», опубликованной в популярном образовательном журнале, авторы разоблачили 15 мифов об обучении, но сначала провозгласили: представление о том, что «учащиеся учатся лучше всего, когда преподавание и контекст обучения соответствуют их стилю обучения», имеет под собой весьма веские доказательства (Dunn ***&c*** Dunn, 1987). Во многих школах вопросы об адаптации стиля преподавания к стилю обучения являются обычными в ходе собеседования с потенциальными учителями (Alferink, 2007). И многие учителя разделяют энтузиазм, царящей среди коллег. Результаты опроса 109 учителей естествознания показали, что у большинства их них положительное отношение к идее адаптировать их стиль преподавания к стилю обучения учащихся (Ballone & Czerniak, 2001). Неудивительно, что семинары, обучающие учителей адаптировать свой стиль преподавания к стилю обучения учеников, так популярны, зачастую привлекают сотни учителей и руководителей образовательных учреждений (Stahl,

1999).

В некоторых американских школах учителя даже попросили детей носить рубашки с буквами В, С, К, которые обозначают три стиля обучения — визуальный, слуховой и кинестетический (Geake, 2008).

**Во многих школах вопросы об адаптации стиля преподавания к стилю обучения являются обычными в ходе собеседования с потенциальными учителями.**

Распространенность этих убеждений подчеркивается одним

только количеством статей, опубликованных в образовательной литературе, о стилях обучения, моделях таких стилей и огромном успехе мер, связанных со стилями обучения. Поиск в августе 2008 года в базе

данных ERIC (Информационный центр

образовательных ресурсов), в котором систематизированы образовательные ресурсы, показал 1984 журнальные статьи, 919 презентаций и 701 книгу или книжные главы по стилям обучения. В самом всестороннем обзоре литературы по стилям обучения Фрэнк Коф-филд и его коллеги (Coffield, Moseley, Hall ***8c*** Ecclestone,

2004) насчитали не менее 71 модели стилей обучения. Например, модель «ВСК» направлена на учеников, задействующих в обучении зрение, слух и кинестетику (движения), которые предположительно учатся лучше всего тогда, когда видят учебный материал, читают его, произносят или вступают с ним в контакт и выполня-

ют какие-то действия. Модель Питера Хани и Алана Мамфорда классифицирует учащихся на четыре категории: «активисты» (погружают себя в новые события), «отражатели» (расслабляются и наблюдают), «теоретики» (продумывают проблемы логически) и «прагматисты» (применяют свои идеи в реальном мире).

Движение в поддержку стилей обучения даже охватило модели и меры, созданные совсем для других целей. Влиятельную теорию о множественном интеллекте, выдвинутую Говардом Гарднером, часто считают классификацией стилей обучения, а некоторые учителя используют «Индикатор типов личности Майерс-Бриггса» (Briggs & Myers, 1998), который был создан как психоаналитически-ориентированное описание личности (Hunsley, Lee & Wood, 2003), как классифицирующий стили обучения, присущие ученикам. Популярен и «Опросник по стилям обучения Хани и Мамфорда», равно как и два других разных метода, называемых одинаково «Описание стилей обучения» (Dunn, Dunn ***8c*** Price, 1999; Kolb, 1999).

Среди 3604 записей в каталоге ERIC, связанных со стилем обучения, менее одной четверти — это рецензируемые статьи. Аналогичным образом Коффилд и др. собрали базу данных из тысяч книг, журнальных статей, тезисов, вебсайтов, докладов на конференциях, неопубликованной литературы. Немногие из них были опубликованы в рецензируемых научных журналах, и еще меньше среди них было контролируемых исследований. Иначе говоря, большая часть литературы, посвященной стилям обучения, находится «вне поля видимости» и ускользает от

критических отзывов со стороны специалистов.

К счастью, для изучения каждого из требований, выдвинутых Хайманом и Розоффом, доступны теоретические и исследовательские данные, объясняющие их. Так существует ли ясное понятие о том, что такое стиль обучения? Ответ, похоже, отрицательный. Среди самых популярных моделей стилей обучения, которые исследовали Коффилд и др., гораздо больше различии, чем сходства.

Например, модель «ВСК» основана на предпочитаемой учеником сенсорной модальности (визуаль-

**«Активисты» якобы погружают себя в новые события, «отражатели» расслабляются и наблюдают, «прагматисты» применяют свои идеи в реальном мире.**

нои, слуховой или кинестетической), тогда как модель Хани — Мамфорда, которая делит учащихся на «активистов», «отражателей», «теоретиков» и «прагматистов», даже не обращается к проблеме сенсорной модальности. Несмотря на десятилетия исследований, никакого согласия относительно стилей обучения не наблюдается.

Еще один вопрос: существует ли надеж-ный и действительный способ оценить стиль обучения ученика? И снова ответ, похоже, будет отрицательным (Snider, 1992; Stahl, 1999). Грегори Кратциг и Кэтрин Арбатнотт не нашли связи между классификациями стилей обучения и работой памяти при выполнении визуальных, слуховых и кинестетических версий какой-либо задачи. Визуальные учени-

ки показали не лучший результат при решении визуальной версии задачи, чем при решении слуховых или кинестетических версий. То же самое было верно для каждой предпочитаемой сенсорной модальности. Воз-

можно, одна из причин неудовлетворительной надежности и законности списка стилей обучения состоит в том, что эти меры обычно оценивают предпочтения в обучении вне контекста (Coffield et al., 2004; Hyman & Rosoff, 1984).

Другими словами, модели и оценки стилей обучения не учитывают возможность того, что лучшие подходы к преподаванию и обучению могут зависеть от того, что пытаются изучить учащиеся. Посмотрите на первый вопрос в списке образцов стилей обучения (http://www.oswego.edu/plsi/plsi48a.htm): «Когда вы попадаете в новую ситуацию, вы обычно (а) сразу же включаетесь в нее и учитесь на ней или (б) любите сначала понаблюдать за ней, а потом включиться в нее?» Трудно ответить на этот вопрос, не зная тип новой ситуации. Стали бы вы учиться читать на новом языке, решать математические

уравнения и выполнять гимнастические упражнения, используя одни и те же методы? Если да, то нас, конечно, это заинтересовало бы. Большинство моделей стилей обучения не ставит обучение в смысловой контекст, поэтому неудивительно, что оценки, основанные на этих моделях, не особенно надежны или действительны.

Третии вопрос: есть ли доказательства, подтверждающие эффективность соответствия стилей преподавания стилям обучения учеников? С 1970-х годов исследований, подтверждающих такой подход, было почти столько же, сколько и исследований, которые не смогли его поддержать (Kavale & Forness, 1987; Kratzig ***8c*** Arbuthnott, 2006; Stahl, 1999; Zhang, 2006). Это происходит главным образом потому, что определенные стили преподавания часто приводят к лучшим результатам, чем другие, независимо от стиля обучения, исповедуемого учениками (Geake, 2008; Zhang, 2006). Это показано в фильме 2007 года «Писатели свободы» с Хилари Суонк, которая играет учительницу Эрин Гру-велл. Неуверенно начав обучать учеников, разделенных расовыми границами, Грувелл погружается в их жизнь и погружает их в изучение Холокоста. Используя стиль преподавания, который выходил за рамки обычных методов преподавания в классе, она помогла всем своим ученикам понять и избежать ловушек предубежденности. Однако Грувелл не подстраивала стиль своего преподавания к стилю обучения учеников. Вместо этого, как и многие великие учителя, она достигла

**Учащиеся должны исправлять и устранять свои недостатки, а не избегать их. Иначе они станут еще слабее в интеллектуальном плане.**

выдающихся результатов, развивая инновационный стиль преподавания, на который с энтузиазмом откликнулся весь класс.

И последний вопрос: можно ли научить учителей приспосабливать стиль своего преподавания к стилю обучения учеников? И снова голословные утверждения опережают научное свидетельство. Коффилд и др. отметили наличие минимальных научных доказательств такой возможности, а позитивные результаты использования стилей обучения для направления деятельности учителей в лучшем случае слабы. Нет никаких ясных предпосылок для обучающих методов, потому что очень немногие хорошо проведенные исследования дают какие-то доказательства, а те, которые их дают, предлагают противоречивые советы.

Таким образом, широко распространенное мнение о том, что побуждение учителей подстраивать их стиль преподавания под

стиль обучения учащихся будто бы улучшит обучение последних, оказывается всего лишь мифом из области образовательной психологии. В той степени, в которой этот подход поощряет учителей преподавать, исходя из интеллектуально сильных сторон учеников, а не из их слабых сторон, он может на самом деле иметь неприятные последствия. Учащиеся должны исправлять и устранять свои недостатки, а не избегать их. Иначе они станут еще слабее в интеллектуальном плане. Поскольку жизнь вне классной комнаты не всегда соответствует предпочитаемым нами стилям обучения, хорошее обучение должно подготовить нас к отражению вызовов реального мира. Мы соглашаемся с Фрэнком Коффилдом, который сказал: «Мы оказываем учащимся плохую услугу, думая, что у них есть только один стиль обучения, а не гибкий репертуар, из которого можно выбрать нужный стиль в зависимости от контекста» (Henry, 2007).

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Очень умные люди менее физически развиты по сравнению с остальными.

Показатели интеллекта почти никогда не изменяются со временем.

**Правда**

За редкими исключениями очень умные люди обычно имеют лучшее здоровье, чем остальные.

Хотя показатели интеллекта во взрослом возрасте обычно бывают стабильными, они нестабильны в детстве; даже у взрослых в течение нескольких месяцев эти показатели могут измениться на 5—10 баллов.

Показатели интеллекта в значительной степени предсказывают оценки в школе, в том числе и в высшей, и в колледже.

Показатели интеллекта не связаны с успеваемостью в школе.

Для сдачи экзамена на выявление академических способностей и для других стандартных тестов учеников можно «натаскать».

Существует тесная связь между гениальностью и безумием.

Задержка умственного развития — это одно состояние.

Большинство умственно отсталых людей очень сильно отстали в своем развитии.

Нет никакой связи между размером мозга и показателем интеллекта.

Большинство исследований показывает, что в результате репетиторства общая оценка за экзамен на выявление академических способностей увеличивается в среднем всего на 20

баллов.

Нет никаких доказательств того, что высокий показатель интеллекта предрасполагает к психотическим заболеваниям; наоборот, показатели интеллекта шизофреников обычно немного ниже показателей обычных людей.

Существует более 500 генетических причин задержки умственного развития в дополнение к внешним причинам, таким как несчастные случаи во время рождения.

Приблизительно 85% умственно отсталых людей считаются слабо отсталыми.

Размер мозга и показатель интеллекта у людей связаны незначительно.

Исследования мозга показывают, что задолго до того, как люди внезапно сообщают о творческом решении какой-то проблемы, мозговые области, вовлеченные в решение проблем, такие как лобные доли, уже активизируются.

Креативные решения приходят внезапно в моменты озарения.

Очень высокий уровень мотивации обычно помогает решать трудные проблемы.

Негативное закрепление — это тип наказания.

Наказание — это очень эффективное средство изменения поведения, продолжающегося длительное время.

Лучшее средство сохранения нужного поведения состоит в том, чтобы оценивать позитивно каждый ответ.

Очень высокий уровень мотивации обычно ухудшает решение каких-то трудных проблем.

Негативное закрепление и наказание противоположны по своему эффекту; негативное закрепление увеличивает частоту возникновения поведения, устраняя создающий отвращение стимул, тогда как наказание уменьшает частоту поведения.

Хотя наказание на какое-то время и останавливает нежелательное поведение, оно все же оказывается менее эффективным для долгосрочного закрепления поведения.

Лучший способ сохранения нужного поведения — это оценивать желательные ответы позитивно лишь периодически.

Скиннер вырастил свою дочь в специально созданной комнате, а не в коробке Скиннера, и у девочки никогда не было психоза.

Б. Ф. Скиннер вырастил свою дочь в «коробке Скиннера», что позже способствовало возникновению у нее психоза.

В маленьких по размеру классах ученики постоянно добиваются лучших результатов.

Группирование учеников в классах по уровню их способностей улучшает обучение.

Перевод незрелых или неблагополучных учеников в предыдущий класс может быть полезным.

Стандартизированные результаты теста не предсказывают более поздние оценки.

Прямая и непосредственная обратная связь — это лучшее средство обеспечения долгосрочного обучения.

Связь между размером класса и достижениями в учебе неясна и ненадежна, хотя маленький размер класса может позитивно повлиять на плохо успевающих детей.

Большинство исследований показывает, что «группирование по способностям» оказывает незначительное влияние или вовсе никак не влияет на обучение школьника.

Большинство исследований предполагает, что перевод в низший класс крайне неэффективен в плане улучшения обучения и может привести к проблемам в эмоциональной адаптации.

Согласно исследованиям самых разных типов экзаменов, оценки на экзаменах довольно часто предсказывают последующие результаты.

Нерегулярная обратная связь лучше всего способствует долгосрочному обучению.

Для задач, подразумевающих научные рассуждения, прямая инструкция часто лучше обучения путем открытий.

«Обучение путем открытий» (при котором ученики должны обнаружить научные принципы самостоятельно)

■

превосходит прямые инструкции.

Результаты стандартизированных тестов американских школьников в последние десятилетия снизились.

Ученики обычно запоминают только 10% прочитанного.

Курсы скорочтения эффективны.

Мысленное произношение увеличивает способность к чтению.

Глухие люди могут понять большую часть того, что говорят другие люди, читая по их губам.

Некоторые люди «говорят на иных языках».

Снижение результатов разного рода экзаменов объясняется частично или полностью тем, что есть более способные ученики, которые уже проходили эти тесты раньше.

Это легенда без научных доказательств.

Практически все курсы скорочтения неэффективны, потому что они уменьшают понимание.

Мысленное произношение замедляет нашу скорость чтения, поскольку мы можем читать намного быстрее, чем говорить.

Даже лучшие читатели по губам могут понять лишь приблизительно 30—35% того, что говорят люди.

Нет никаких научных доказательств «глоссалалии», то есть говорения на иных языках.

Нет никаких доказательств того, что близнецы обладают «криптофа-зией» (секретным языком); появляются прямо противоположные сообщения о том, что у близнецов часто наблюдаются одинаковые затруднения с речью, которые они приспосабливают друг к другу.

у многих ОДНОЯЙЦОВЫХ близнецов есть свой собственный язык.

У Альберта Эйнштейна была дислексия.

Нет никаких достоверных доказательств того, что Эйнштейн был дислексиком.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы об интеллекте и обучении, см.: Alferink (2007); DeBell and Harless (1992); Delia Sala (2007); Druckman and Bjork (1991); Druckman and Swets (1988); Ehrenberg, Brewer, Gamoran and Willms (2001); Furnham (1996); Greene (2005); Jimerson, Carlson, Rotert, Egeland and Sroufe (1997); Lubinski, Benbow, Webb and Bleske-Rechek (2006); Phelps (2009); Sternberg (1996); Willerman (1979).

# 5 ЧАСТЬ

*Мифы о сознании*

# МИФ 19

***Гипноз — это уникальное состояние «транса», отличное от бодрствования***

Вы все глубже и глубже вдавливаетесь в свой стул, а гипнотизер монотонно вещает: «Ваша рука становится все легче, она поднимается, поднимается сама, и отрывается от поверхности, на которой лежала». Вы замечаете, что ваша рука медленно поднимается, резкими движениями, синхронно с его внушениями. Следуют еще два гипнотических внушения, и ваша рука немеет, а вы представляете у себя на коленях котенка. Котенок кажется настолько реальным, что вам

хочется погладить его. Что происходит? То, что вы испытали, кажется настолько экстраординарным, что легко заключить, — вы, должно быть, были в трансе. А так ли это?

Понятие о том, что транс, или особое состояние сознания, — главное в удивительном эффекте гипноза,

*я*

берет свое начало в самых ранних попытках понять феномен гипноза. Гипноз еще обозначается термином «месмеризм» по имени венского врача Франца Антона Месмера (1734—1815). Месмер был одним из первых, кто показал удивительную силу внушения в лечении людей — с физическими симптомами, вроде паралича, которые на самом деле имели психологическое происхождение. Венский врач полагал, что вселенную заполняет невидимая магнитная жидкость, которая в случае ее несбалансированности вызывает психические нервные болезни. Месмер, возможно, был прототипом ученика чародея в мультфильме Уолта Диснея 1940 года «Фантазия». Одетому в развевающийся капюшон Месмеру нужно было всего лишь дотронуться волшебной палочкой до своих поддающихся внушению пациентов, чтобы они начали дико смеяться, плакать, визжать или метаться, а затем впасть в ступор — состояние, известное как «кризис». Кризис стал отличительным признаком месмеризма (гипноза), и последователи Месмера полагали, что именно во время кризиса происходили драматические исцеления.

Теория Месмера была развенчана в 1784 году ко

миссией, возглавляемой тогдашним американским послом во Франции Бенджамином Франклином (к тому времени Месмер решил покинуть Вену после провалившейся попытки вылечить слепого музыканта и переехал в Париж). Исследователи заключили, что эффект гипноза происходил из-за воображения и веры, или того, что сегодня мы называем эффектом плацебо — улучшения, наступающего от простого ожидания улучшения (см. Введение). Однако несгибаемые сторонники месмеризма продолжали утверждать, что месмеризм наделял людей сверхъестественными способностями, включая способность видеть без глаз и

**Эффект гипноза происходит из-за воображения и веры, или того, что сегодня мы называем эффектом плацебо - улучшения, наступающего от ожидания улучшения.**

обнаруживать болезнь, видя ее через кожу. До создания анестезирующих средств в 1840-х годах утверждения о том, что врачи могут использовать гипноз для выполнения безболезненных операций, поддерживались сообщениями Джеймса Эсдэйла об успешных хирургических процедурах в Индии, выполненных с использованием одного только гипноза (Chaves, 2000). К середине XIX столетия многие неправдоподобные утверждения о гипнозе встречали повсеместный научный скептицизм. И даже в этом

случае они способствовали созданию популярной мистики гипноза.

Маркиз де Пуйсюгор обнаружил то, что позже стали называть гипнотическим трансом. Его пациенты не знали, что они должны реагировать на его индукции и испытывать приступ судорог, и они и не реагировали. Вместо этого один из его пациентов, Виктор Рэйс, находясь под гипнозом, похоже, вошел в состояние, подобное сну. Его поведение в этом состоянии казалось удивительным, и поскольку гипнотизеры стали больше интересоваться тем, что они назвали «искусственным сомнамбулизмом» («сомнамбулизм» — хо-

ждение во сне), понятие о конвульсивном кризисе постепенно забылось.

К концу XIX века мифы о гипнозе имелись в большом количестве, включая представление о том, что загипнотизированные люди входят в состояние, подобное сну, в котором они отказываются от своей силы воли, не осознают происходящее и забывают то, что случилось, впоследствии (Laurence & Perry, 1988). Распространению этих заблуждений, возможно, способствовало и то, что греческая приставка «гипно» переводится как «сон».

Эти неправильные представления были широко популяризированы в романе Джорджа дю Морье «Триль-би», в котором Свенгали, чье имя сегодня означает безжалостного манипулятора, использует гипноз, чтобы доминировать над несчастной девочкой Трильби. Вводя ее в гипнотический транс против ее желания, Свенгали создавал другую личность (см. также миф № 39), и девочка становилась оперной певицей, благодаря которой он вел роскошный образ жизни.

Возвращаясь к нынешним временам, можно сказать, что многие из подобных тем проигрываются и в популярных ныне кинофильмах и книгах, в которых состояние гипнотического

транса изображают настолько мощным, что в иных случаях обычные люди могут: (а) совершить политическое убийство («Манчжурский кандидат»); (б) покончить с собой («Убийства в саду»); (в) изуродовать себя кипятком («Гипнотизирующий взгляд»); (г) участвовать в шантаже («На секретной службе Ее Величества»); (д) чувствовать только внутреннюю красоту человека («Любовь зла») (е) красть («Проклятие Нефритового Скорпиона») и наш фаворит — (ж) пасть жертвой инопланетных проповедников, которые используют сообщения, встроенные в проповеди, для промывания мозгов («Атака проповедников из космоса»).

Данные недавних опросов (Green, Page, Rasekhy, Johnson & Bernhardt, 2006) показывают, что общественное мнение резонирует с изображениями гипноза в СМИ. В частности, 77% студентов колледжа подтвердили утверждение о том, что «гипноз — это измененное состояние сознания, значительно отличающееся от нормального бодрствующего сознания», а 44% согласились с тем, что «глубоко загипнотизированный человек подобен роботу и автоматически выполняет то, что внушает ему гипнотизер».

Но исследования опровергают эти широко распространенные представления. Загипнотизированные люди — это ни в коем случае не бессмысленные автоматы. Они могут сопротивляться и даже выступить против гипнотических внушений (см. Lynn, Rhue ***8c*** Weekes, 1990). И они не будут делать вещей во время или после гипноза, которые для них нехарактерны, например, вредить людям, которых они любят. Поэтому, если отставить в сторону голливудские триллеры, можно сказать, что гипноз не может превратить кроткого человека в хладнокровного убийцу. И гипноз мало похож на сон, потому что исследования ЭЭГ (мозговых волн) показывают, что загипнотизированные люди находятся в полном сознании. К тому же люди могут так же реагировать на внушения, даваемые им, когда они бодрствуют и крутят педали велотренажера и когда они спят или расслаблены (Banyai, 1991).

**Загипнотизированные люди - это не бессмысленные автоматы. Они могут сопротивляться и выступить против гипнотических внушений.**

Сценический гипноз, во время которого зомбипо-добные добровольцы, выходящие на сцену, крякают, как утки, или играют на воображаемой гитаре, еще больше способствует укреплению популярных стереотипов о гипнозе (рис. 7). Но дурацкие действия людей на сцене происходят не из-за транса. Еще до начала шоу гипнотизер выбирает потенциальных исполнителей, отмечая, как они реагируют на внушения, сделанные им в состоянии

бодрствования. Те, чьи протянутые руки падают по команде, когда их просят вообразить, что они держат в них тяжелый словарь, вероятно, будут приглашены на сцену, тогда как остальные участники будут смотреть шоу со своих мест. Загипнотизированные добровольцы делают и нечто странное, потому что они чувствуют интенсивное давление, заставляющее их реагировать и развлекать аудиторию. Многие эстрадные гипнотизеры также используют «технику» шепота, нашептывая внушения («хорошо, когда я щелкну пальцами, вы залаете как собака») в уши субъектов, находящихся на сцене (Meeker ***Sc*** Barber, 1971).

В лаборатории мы можем легко воспроизвести все явления, которые люди связывают с гипнозом (такие, как галлюцинации и нечувствительность к боли), использовав только внушения без гипноза или даже намека на него. Научная литература говорит об этом

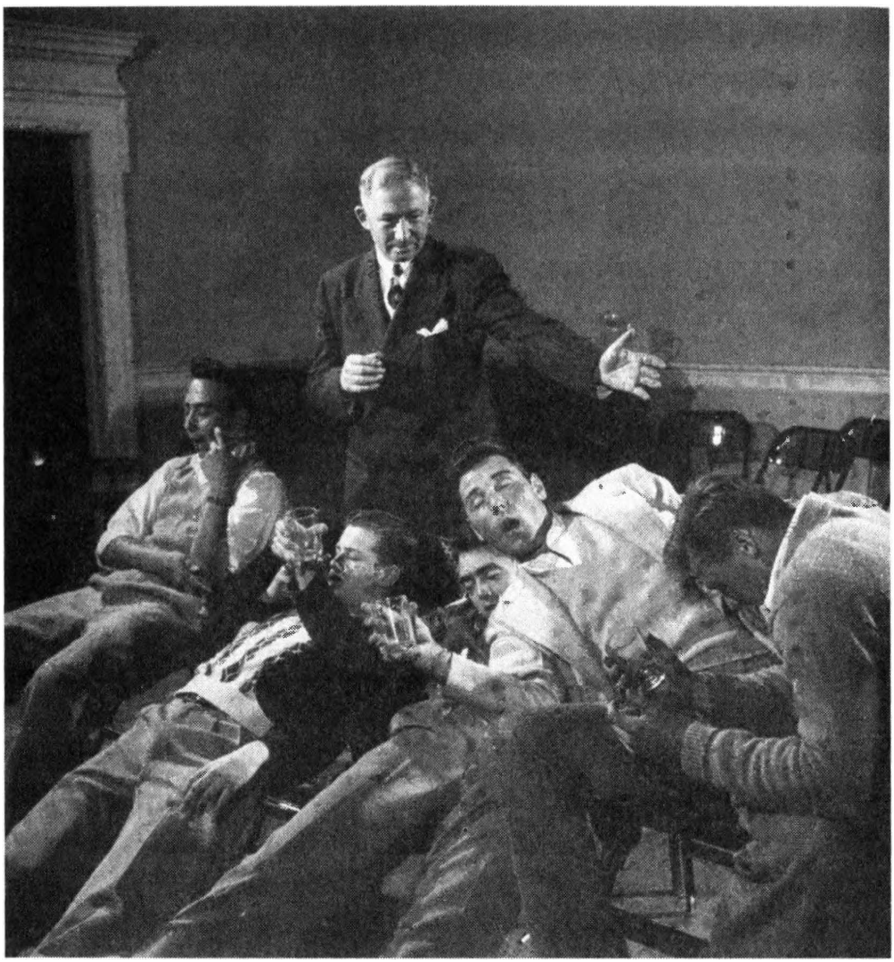


**Рис. 7. Гипнотические представления подпитывают**

**ошибочное суждение о том, что гипноз — это особое состояние, тесно связанное со сном.** ***Источник: George Silk// Time Life Pictures/Getty Images.***

четко: нет никакого транса или дискретного состояния, характерного для гипноза.

Действительно, большинство людей, которые подвергаются гипнозу, позже утверждают, что они даже не находились в трансе. Кевин Макконки выяснил, что, хотя 62% участников подтверждали перед гипнозом представление о том, что «гипноз — это измененное состояние сознания», только 39% придерживались этого взгляда впоследствии.

Если для гипноза не требуется транс, то что определяет гипнотическую внушаемость? Гипнотическая внушаемость зависит от мотивации людей, их убеждений, воображения и ожиданий, а также от их реакции на внушения без гипноза. Чувство измененного состояния есть просто один из многих субъективных эффектов внушения, и оно не нужно для того, чтобы испытать любые другие внушаемые эффекты.

Доказательства транса, или измененного состояния сознания, уникального для гипноза, потребовали бы от ученых, чтобы они нашли отличительные физиологические маркеры реакции субъекта на внушение войти в транс. Несмотря на совместные усилия исследователей, никаких подобных доказательств так и не появилось (Dixon & Laurence, 1992; Hasegawa & Jamieson, 2000; Sarbin & Slagle, 1979; Wagstaff, 1998). Поэтому нет никакой причины полагать, что гипноз отличается по роду, а не по степени от обычной бессонницы. Вместо этого гипноз, похоже, является

единственной процедурой среди многих, которая уси-

ливает реакцию людей на внушения.

В этой связи следует сказать, что гипнотические внушения могут, конечно, повлиять на функционирование мозга. На самом деле нейробиологические исследования гипноза (Hasegawa & Jamieson, 2000) указывают на то, что передние области мозга играют ключевую роль в изменениях в сознании во время гипноза. Хотя эти результаты и интересны, они «не указывают на дискретное состояние гипноза» (Hawegawa ***8c*** Jamieson, 2000). Они говорят нам только о том, что гипноз каким-то образом изменяет работу мозга. Это едва ли удивительно, потому что функционирование мозга изменяется также и во время расслабления, усталости, усиления внимания и целого ряда других состояний, которые отличаются только по степени от нормального сознания.

Однако другие утверждают, что определенное необычное

поведение характерно только для гипнотического состояния. Но научных доказательств этого нет. Например, американский психиатр Мильтон

Эриксон утверждал, что гипноз характе-

**Функционирование мозга изменяется и во время расслабления, усталости, усиления внимания и целого ряда других состояний.**

ризуется несколькими уникальными особенностями, включая «буквализм» — склонность воспринимать вопросы буквально, например, отвечать «Да» на вопрос «Вы можете сказать мне, который час?». Тем не менее исследования показывают, что субъекты, наиболее поддающиеся гипнозу, не демонстрируют буквализма во время гипноза. А участники, которых попросили смоделировать (сыграть) гипноз, демонстрировали более высокий уровень буквализма, чем загипнотизированные субъекты (Green et al., 1990).

Поэтому когда в следующий раз вы увидите голливудский фильм, в котором ЦРУ превращает обычного Джо в зомби-лунатика, и тот предотвращает третью мировую войну, убивая злого диктатора, проявите скептицизм. Как и большинство вещей, которые вы видите на экране, гипноз — это не совсем то, чем он кажется.

**МИФ**

# Сны имеют символическое значение

«Когда вы поймете собственные сны... Вы удивитесь тому, насколько быстро вы сможете внести **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ, ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ** в свою жизнь!

Именно так! Ваше подсознание изо всех сил пытается СКАЗАТЬ вам нечто в ваших снах. Вы просто должны понять его СИМВОЛИЧЕСКИЙ ЯЗЫК».

Лори Квин Лоевенберг написала эту речь на вебсайте, чтобы прорекламировать свою книгу о толковании сновидений, в которой содержится «семь сек

ретов понимания ваших сновидении». Ее сайт — один из многих, рекламирующих ценность разгадывания символического смысла снов. Так называемые книги-сонники в Интернете и в компьютерных «программах снов», которые пользователи могут загрузить на свои компьютеры, содержат базы данных из тысяч символов сновидений, обещающих помочь читателям расшифровать скрытые значения своих снов (Ackroyd, 1993). Кино и телевидение тоже эксплуатируют популярные представления о символическом значении сновидений. В одном из эпизодов сериала «Клан Сопрано» друг Тони Сопрано явился к нему во сне в виде говорящей рыбы, что заставило Тони подозревать его как осведомителя ФБР («рыба» — это жаргонное слово, обозначающее осведомителя) (Sepinwall, 2006).

И надо ли удивляться результатам недавнего опроса журнала «Newsweek»: 43% американцев полагают,

что сновидения отражают неосознанные желания (Adler, 2006). А исследователи, которые провели опросы в Индии, Южной Корее и Соединенных Штатах, показали: от 56 до 74% людей в этих странах полагают, что сновидения могут показать какие-то скрытые истины (Morewedge & Norton, 2009). Во втором исследовании эти ученые обнаружили, что люди с большей

вероятностью скажут о том, что они не полетят на самолете, если им приснится сон об авиакатастрофе этого самолета, чем тогда, когда они сознательно подумают об авиакатастрофе или получат предупреждение правительства о высоком риске террористической атаки во время авиаперелетов. Эти результаты демонстрируют, что многие люди полагают, будто сновидения содержат драгоценные крупицы смысла, которые более ценны, чем сознательные мысли.

Поскольку многие из нас полагают, что символы из снов способны предсказать будущее, а также дать нам личные озарения, сонники предлагают массу всяких предсказаний и советов. Согласно одному соннику: «Если вы оставляете нечто плохое в своем сне, то, вполне возможно, вы сможете получить какие-то благоприятные финансовые новости». Напротив, поедание во сне макарон «может означать, что вам предстоят небольшие потери». Один гиперсонник предупреждает, что сон о муравьеде «указывает на то, что вы можете столкнуться с новыми элементами, людьми или событиями,

которые будут угрожать вашей деловой дисциплине и рабочей этике». Ясно, что видящим сны лучше не видеть снов, в которых муравьеды едят макароны, иначе у них будут финансовые неприятности.

Если серьезно, то многие врачи, обученные фрейдистской традиции, уже давно придерживаются представления о том, что постоянно изменяющийся и иногда причудливый пейзаж сновидений переполнен символами, которые при должной интерпретации могут показать самые сокровенные тайны души. Согласно Фрейду, сновидения есть via regia — королевская дорога к пониманию подсознания — и содержат «краткую психологию невроза». Фрейд утверждал, что защита эго во время сна уменьшается, и подавляемые импульсы подсознания стучатся в ворота сознания (для Фрейда «эго» было частью индивидуальности, которая соединяется с действительностью, а «подсознание» частью индивидуальности, которая содержит наши сексуальные и агрессивные желания). Однако эти яростные импульсы редко, если когда-либо вообще, достигают порога сознания. Вместо этого они преобразуются с помощью того, что Фрейд называл «работой сна», в символы, которые маскируют запрещенные скрытые желания и позволяют спящим мирно спать. Если бы не было этой цензуры, спящие бы просыпались от тревожных извержений подавляемого материала, часто сексуаль-

**Согласно Фрейду, сновидения есть via regia - королевская дорога к пониманию подсознания -и содержат «краткую психологию невроза».**

нои и агрессивной природы.

Толкование сновидении — это одна из опор психоаналитического метода. Однако, по мнению фрейдистов, сновидения не сдают свои тайны без борьбы. Задача аналитика состоит в том, чтобы выйти за рамки поверхностных деталей сна, называемых «явным

содержанием», и растолковать «скрытое содержание» —

более глубокий, скрытый, символический смысл сновидения. Например, появление страшного монстра во сне (явное содержание) могло бы символизировать угрозу, изложенную боссом, которого боятся (скрытое содержание). Мы берем символы сна из нашего хранилища жизненных событий, включая события, которые мы испытываем в день до появления этого сна, которые Фрейд называл «остатком дня» (здесь Фрейд, разумеется, был почти прав), а также события нашего детства.

Согласно Фрейду, толкование сновидения должно управляться свободными ассоциациями пациента с различными аспектами этого сна, чтобы оставить место для индивидуальной интерпретации содержания. Хотя Фрейд предупреждал о том, что символика снов не имеет универсального, точного отношения к психологически значимым объектам, людям или событиям, он часто приближался к нарушению этого правила, толкуя символическое значение сновидений практически без помощи своих пациентов. Например, в своей знаковой книге «Толкование сновидений» он писал, что даже при том, что у женщин не возникало никаких ассоциаций с изображением во сне соломенной шляпы со средней частью, поднятой вверх, и с полями, загнутыми вниз, такая шляпа символизирует мужские гениталии. Фрейд отмечал и то, что проникновение в узкие места и открытие запертых дверей часто символизируют сексуальную деятельность, тогда как стрижка волос, потеря зубов и казнь часто — кастрацию. Поэтому, несмотря на свои предупреждения, Фрейд рассматривал многие символы сновидений как, по сути, универсальные.

Работы Фрейда проложили путь расцветающей надомной промышленности по производству толкований снов, которая, похоже, не ослабляет своей удавки на воображении аудитории. Однако большинство современных ученых отвергают идею о том, что определенные изображения из снов имеют какое-то универсальное символическое значение. Действительно, при ближайшем рассмотрении отчетов о снах видно, что многие сны не замаскированы какими-то символами. На самом деле на ранних стадиях сна большинство наших сновидений отражает повседневные действия и проблемы, которые занимают наш

разум, типа подготовки к тесту, посещения магазина или уплаты налогов (Dorus, Dorus & Rechtschaffen, 1971).

**Во время сна в фазе с быстрыми движениями глаз возбуждаются эмоциональные центры мозга и приглушаются центры логики, памяти и внимания.**

Во время сна с быстрыми движениями глаз наш высокоактивизированный мозг производит сны, которые иногда нелогичны и заряжены эмоциями (Foulkes, 1962;

Hobson, Pace-Schott & Stickgold, 2000). Происходит ли это, потому что подавляемый материал в подсознании как-то избегает цензуры? Психиатр Дж. Аллан Хобсон так не думает. Теория сновидений Хобсона, которая получила значительную научную поддержку, настолько радикально отличается от теории Фрейда, что некоторые называют его «антиФрей-дом» (Rock, 2004). В 1960-х и 1970-х годах в Гарвардской лаборатории нейрофизиологии Хобсон вместе с Робертом Маккарли разработал теорию синтеза активации, которая связывает сны с мозговой активностью, а не с символическим выражением подсознательных желаний (Hobson ***8c*** McCarley, 1977).

Согласно этой теории (Hobson et al., 2000), когда во время сна каждые 90 минут мы вступаем в фазу с быстрыми движениями глаз, различные медиаторы (химические посыльные) организуют драматическую симфонию изменений, которая и производит сны. А конкретнее — волны ацетилхолина возбуждают эмоциональные центры мозга, в то время как уменьшение количества серотонина и артеренола приглушает области мозга, которые управляют логикой, памятью и вниманием. Согласно Хобсону, сновидения во время фазы с быстрыми движениями глаз — это лучшая, пусть и несовершенная попытка нашего мозга создать какую-то значимую историю на основе мешанины из

случайной информации, переданной варолиевым мостом — структурой, находящейся в основании мозга. При этих обстоятельствах всплывающие изображения не имеют символического значения, поэтому толкование снов будет произвольным и похожим на попытку извлечь жемчужины мудрости из бессвязной речи.

Но отдавая должное Фрейду, можно сказать, что он, возможно, был прав по крайней мере в двух важных пунктах: наши ежедневные мысли и чувства могут влиять на наши сновидения, а эмоции играют в сновидениях большую роль. Однако тот факт, что эмоциональные центры мозга становятся перегруженными во время сновидений, а передний мозг, ответственный за логическое мышление, закрывается (Solms,

1997, 2000), еще не означает, что сновидения — это попытки выполнить желания подсознания. Не означает это и того, что сновидения используют символы, чтобы замаскировать свое истинное значение.

Вместо того чтобы полагаться на сонник в предсказании будущего или в помощи при принятии жизненных решений, вероятно, было бы мудрее тщательно взвесить за и против разных планов действий и посоветоваться с близкими друзьями или коллегами. И не обращать внимания на муравьедов, поедающих макароны.

**Во сне люди могут усвоить**

**новую информацию, например, выучить языки**

Вообразите, что вы можете усвоить всю информацию из этой книги всего за несколько ночей крепкого сна. Вы можете записать на пленку книгу, включать эту запись в течение нескольких ночей, и вуаля — дело сделано! Прощайте, все эти полуночные чтения о психологических заблуждениях!

И здесь, как и во многих областях психологии, надежда умирает последней. Действительно, многие сторонники обучения во сне (называемого «гипнопедией») сделали множество мощных заявлений относительно потенциала этой техники.

Например, вебсайт http://www. sleeplearning.com сообщает своим посетителям о том, что: «Обучение во сне является способом использовать силу вашего подсознания и позволяет вам выучить иностранные языки, сдать экзамены, провести профессиональные исследования и самосовершенствоваться, используя методы, основанные на исследованиях, с большим успехом проводимых во всем мире... Это самое невероятное учебное пособие за многие годы».



Данный вебсайт предлагает множество компакт-дисков, которые якобы могут помочь нам изучить языки, прекратить курить, похудеть, уменьшить стресс или стать лучшим любовником, и добиться всего этого, когда мы «даем храпака». Создатели этого сайта зашли так далеко, что заявляют: применение компактдисков дает лучший эффект, когда люди спят, а не бодрствуют. Amazon.com тоже представляет массу товаров, которые помогут нам учиться во сне. В том числе опять-таки компакт-диски, реклама которых утверждает, что они помогут нам выучить испанский, румынский, иврит, японский и китайский языки, проигрывая для нас подсознательные сообщения (см. миф № 5), когда мы крепко спим. Пожалуй, неудивительно, что результаты одного опроса показали: 68% студентов полагают, что люди могут изучить новую информацию во время сна (Brown, 1983).

Обучение во сне — это также непременный атрибут и многих популярных книг, телевизионных программ и фильмов. В блестящем, но страшном романе Энтони Берджесса «Заводной апельсин», позже экранизированном режиссером Стэнли

Кубриком и получившем Оскара, правительственные чиновники неудачно пытаются использовать техники обучения во сне для того, чтобы трансформировать главного персонажа, Алекса, из классического психопата в почтенного члена общества. В эпизоде популярного телесериала «Друзья» Чандлер Бинг (которого играет Мэтью Перри) пытается бросить курить, слушая во сне аудиозапись с соответствующими внушениями. Однако, не зная, что в этой записи содержится внушение «Вы — сильная и уверенная женщина», Бинг начинает в повседневной жизни вести себя, как женщина.

**Он пытается бросить курить, слушая во сне специальную аудиозапись, не зная, что в этой записи содержится внушение «Вы - сильная и уверенная женщина».**

Но соответствует ли публичное восприятие обучения во сне тем внушительным утверждениям, которые делают его сторонники? Одна причина для начального оптимизма по поводу такого обучения происходит из данных о том, что люди иногда включают внешние стимулы в свои сны. Классическое исследование Уильяма Демента и Эдварда Волперта продемонстрировало, что воздействие на спящих субъектов раздражителями типа струйки воды из шприца часто заставляет их включать эти раздражители в свои сны. Например, в ходе эксперимента Демента и Волперта участник, на которого во сне побрызгали водой, а позже разбудили, сообщил, что видел во сне протекающую крышу. Более поздние исследования показали, что примерно 10—50% участников экспериментов включают внешние раздражители, такие как звонки, красный свет и голоса, в свои сны (Conduit & Coleman, 1998; Trotter, Dallas & Verdone, 1988).

Однако эти исследования не показывают обучения во сне, потому что они не показывают, что люди могут встроить сложную новую информацию типа математических формул или новых слов на иностранных языках в свои сны. Не показывают они и то, что люди могут позже вспомнить эти внешне представленные раздражители в повседневной жизни, если их не пробуждают.

Чтобы исследовать утверждения о том, что во время сна можно обучиться чему-то, исследователи долж-

ны одной группе участников эксперимента дать послушать во сне записанные на пленку стимулы, такие как иностранные слова, а другой — «контрольную» аудиопленку со стимулами, не имеющими отношения к эксперименту. А позже, в ходе стандартизированного теста, выяснить у участников их знание услышанных стимулов. Интересно, что некоторые первоначальные исследования обучения во время сна дали обнадеживающие результаты. Группа исследователей знакомила

моряков с азбукой Морзе, когда они спали. В результате эти моряки освоили азбуку Морзе на три недели быстрее других моряков (Simon ***&c*** Emmons, 1955). Другие исследования, проведенные в бывшем Советском Союзе, тоже подтверждали заявле-

**Прослушивание аудиозаписей во время полного бодрствования не только более эффективно, но и более полезно.**

ния о том, что люди могут изучить новый материал, такой как слова или предложе

ния, слушая аудиозаписи во время сна (Aarons, 1976).

Однако в этих ранних позитивных сообщениях нет главного альтернативного объяснения: записи на магнитную ленту, возможно, разбудили субъектов! Проблема состоит в том, что почти все исследования, показывая позитивные последствия, не контролировали мозговые волны субъектов, чтобы гарантировать, что они фактически спали, слушая эти аудиозаписи (Druckman ***&c*** Bjork, 1994; Druckman ***&c*** Swets, 1988). Лучше контролируемые исследования, которые отслеживали мозговые волны субъектов, чтобы удостовериться в том, что они действительно спят, предложили мало или вовсе не предложили никаких доказательств в пользу обучения во сне (Logie ***&c*** Delia Sala, 1999). Так что, возможно, ау-

диозаписи, обучающие во сне, «работают», потому что субъекты слышат кусочки из них, когда то засыпают, то просыпаются.

Прослушивание аудиозаписей во время полного бодрствования не только более эффективно, но и, вероятно, более полезно. Что касается утверждения о том, что такие записи улучшат ваши знания или уменьшат стресс, то мы бы рекомендовали вам сэкономить ваши деньги и просто хорошенько выспаться ночью.

**Во время «выхода из тела»**

## сознание человека может наблюдать за покинутым телом

С библейских времен, если не ранее, люди спекулировали на утверждении о том, что так называемый выход из тела (ВИТ) явно доказывает возможность отделения сознания человека от его тела. Посмотрите на следующий пример ВИТ, о котором рассказывает женщина, пережившая внутреннее кровоизлияние после операции по удалению матки.

«Я бодрствовала и сознавала происходящее. Каждые полчаса приходила медсестра, чтобы измерить мое давление. В одном случае я помню, как измерив, давление, она вдруг выбежала из палаты, и это показалось мне странным. После этого я ничего больше не помню, только ощущение, что я поднялась над своим телом, как бы всплыв к потолку, и смотрела на себя, лежащую на больничной койке, окруженную толпой врачей и медсестер (Parnia, 2006)».



Или возьмите вот это описание от женщины, лежавшей на операционном столе:

«...когда меня оперировали, я увидела вспышки каких-то странных огней и услышала громкий, пронзительный звук. Затем я взмыла к потолку операционной, на высоту, с которой могла видеть происходящее из-за плеч присутствующих. Меня удивило то, что все были одеты в зеленое... Я смотрела вниз и задавалась вопросом, на что они все смотрели и что было под покрывалом на длинном столе. Я увидела квадрат плоти, и подумала: «Интересно, кто это и что они делают». И тут я поняла, что это была я (Blackmore, 1993)».

Эти сообщения типичны для описания ВИТ, в них люди утверждают, что парили в воздухе над своим телом или как-то иначе отделялись от своего тела, наблюдая за собой с расстояния. Такие удивительные изменения в сознании побудили исследователей еще древних времен заключить, будто подобные случаи показывают, что сознание может быть независимым от физического тела.

Такое поверие (как и сами случаи выхода из тела) были практически у всех народов (Alcock & Otis, 1980). Эти случаи удивительно похожи: приблизительно 25% студентов колледжа и 10% общего населения сообщают о том, что выходили из тела

один или несколько раз (Alvarado, 2000). Многие простые обыватели думают, что ВИТ происходит чаще всего тогда, когда люди находятся на грани смерти, например, когда тонут или испытывают сердечный приступ. Они неправы. Хотя иногда случаи ВИТ и происходят во время опасных для жизни обстоятельств (Alvarado,

2000), большинство все же происходит, когда люди расслаблены, спят, видят сны, принимают лекарства, используют психоделические наркотики, находятся под анестезией, испытывают эпилептитечский припадок или приступ мигрени (Blackmore, 1982, 1984; Green, 1968; Poynton, 1975). ВИТ также случается у людей, которые могут спонтанно испытать самые разные изменения в сознании (Alvarado, 2000). Люди, которые

часто фантазируют в своей повседневной жизни до такой степени, что теряют чувство осознания своего тела, склонны к ВИТ, равно как и те, кто сообщает о других странных событиях типа галлюцинаций, перцепционных искажений и необычных физических ощущений (Blackmore, 1984, 1986).

Некоторые люди сообщают о том, что способны создать ВИТ по команде и мысленно посетить отдаленные места или «духовные измерения» во время своих выходов из тела. Этот феномен называется «астральное проецирование» или «астральное путешествие». На одном сайте изучение случаев ВИТ называется «проециологией» и утверждается, что «основываясь на данных проециологии, проецирование сознания —

это реальный опыт, который имеет место в нефизических измерениях. Сознательные проекторы способны временно покидать свое материальное тело и достигать нефизических измерений, где они обнаруживают новые аспекты природы сознания» (Viera, 2002). Сторонники «Эканкара», которые заявляют о том, что практиковали «науку путешествия души», утверждают, что их ощущения усиливаются и что во время целенаправленного выхода из тела они испытывают экстатическое состояние духовного осознания происходящего. Инструкции, объясняющие, как выйти из тела, чтобы достичь духовного просветления и видеть на расстоянии далекие места, включая миры инопланетян, широкодоступны в Интернете, в книгах и статьях.

Как бы ни хотелось думать, что наше сознание может вырваться на свободу из кандалов нашего физического тела, исследования не поддерживают эту гипотезу. Прямой способ проверить утверждение о выходе сознания из тела — это узнать, могут ли люди во время выхода из тела сообщить в точности о том, что они «видят» в каких-то отдаленно расположенных

местах. Исследователи обычно тестируют людей, которые утверждают, будто они способны вызвать ВИТ по желанию, и просят их «отправиться» в заранее подготовленное место, а затем, когда они вернутся в свои тела, описать увиденное там. Ученые могут определить точность описаний, поскольку знают то, что физически есть в таком месте. Участники часто сообщают о том, что они могут «оставить свои тела», когда им скажут, и видеть то, что происходит в определенном месте. Однако исследователи обнаружили, что их сообщения почти всегда неточны и отличаются от реальных физических характеристик того места, которое они описывают. В редких случаях более точных описаний это может быть просто «отличной догадкой». Даже когда несколько разных исследователей сообщили о положительных результатах, другие не повторили их (Alvarado, 2000).

Если люди на самом деле не покидают свои тела во время ВИТ, чем объясняются драматические изменения в их сознании? Наше ощущение «себя» зависит от сложного взаимодействия сенсорной информации. Одна гипотеза состоит в том, что ВИТ отражают разъединение между ощущением людьми своих тел и тем, что они чувствуют. В соответствии с этой возможностью исследование предполагает, что случаи ВИТ возникают из-за неспособности разных отделов мозга объединить информацию от различных органов чувств (Blanke ***Sc*** Thut, 2007). Когда мы берем в руки нож и чувствуем его острые края, у нас есть сильное ощущение не только его реальности, но и ощущения себя как активного агента.

**Как бы ни хотелось думать, что наше сознание может вырваться на свободу из кандалов наших физических тел, исследования не поддерживают эту гипотезу.**

Два исследования предполагают, что, когда наше осязание и зрение нарушаются, нарушается и наше обычное восприятие собственного тела.

Во время исследования, проводимого Хенриком Эрс-соном, участникам надевали очки, которые позволяли им видеть свое изображение на видеоэкране, на который его передавала камера, установленная позади них. Эта установка создавала фантастическую иллюзию, будто их тела, рассматриваемые снизу, фактически стояли перед ними. Иначе говоря, участники могли буквально «видеть» свои тела в другом месте, отдельно от своего физического «я». Эрссон касался прутом груди участников, одновременно используя видеокамеры таким образом, чтобы казалось, будто к визуальному изображению на экране тоже прикасаются. Участники эксперимента сообщали о жутком ощущении того, будто их двойника на видео тоже ка-

саются, и поэтому им кажется, что они находятся вне своих материальных тел.

Бинья Ленггенхагер и ее коллеги (Lenggenhager, Tadi, Metzinger & Blanke, 2007) придумали подобную установку виртуального мира. После того как участники увидели своего виртуального двойника, исследователи одновременно коснулись их спины и спины их проецированного альтер эго. После этого исследователи завязали им глаза, переместили их в другое место и попросили вернуться назад. Интересно, что субъекты переместились ближе к тому месту, где располагался их двойник, а не к тому, где находились изначально они сами. Тот факт, что субъектов притянуло к их альтер эго, предполагает, что они ощущали свое местоположение вне их собственных тел.

Многочисленные исследователи пытались найти участок мозга, отвечающий за ВИТ. В лаборатории, несколько ученых успешно вызвали ВИТ — человек ощущал, что его «я» отделилось от тела, — стимулируя височную долю, особенно то место, где соединяются правые височная и теменная доли (Blanke, Ortigue, Landis & Seeck, 2002; Persinger, 2001; Ridder, Van Laere, Dupont, Menovsky & Van de Heyning, 2007).

Можно, конечно, подвергнуть сомнению уместность лабораторных результатов ВИТ, которые происходят в повседневной жизни, и возможно, что второе имеет другие причины по сравнению с первым. Однако тот факт, что ученые могут воспроизвести ощущения, которые близко напоминают спонтанное появление ВИТ, предполагает: наше сознание на самом деле не покидает наше тело во время ВИТ, несмотря на поразительные субъективные доказательства обратного.

## ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Расслабление необходимо для того, чтобы гипноз сработал.

Люди не осознают происходящее во время гипноза.

Люди не помнят, что было во время гипноза.

Большинство современных гипнотизеров используют часы с маятником, чтобы вызвать гипнотическое состояние.

Одни гипнотические индукции более эффективны, чем другие.

Люди, которые часто поддаются гипнотическому внушению, легковерны.

Гипноз может заставить людей совершать безнравственные действия, которые они в повседневной жизни не совершили бы.

**Правда**

Люди могут быть загипнотизированы и во время энергичной тренировки.

Загипнотизированные люди осознают происходящее и могут вспомнить детали бесед, подслушанных во время гипноза.

«Постгипнотическая амнезия» не происходит, если только люди не ожидают, что она произойдет.

Практически ни один современный гипнотизер не использует часы, чтобы вызвать гипноз.

Гипнотические индукции одинаково эффективны.

Люди, которые редко поддаются гипнотическому внушению, не менее легковерны, чем те, кто часто поддаются гипнотическим внушениям.

Нет практически никаких доказательств того, что можно заставить загипнотизированных людей против их воли участвовать в неэтичных действиях.

**235**

**Мифы о сознании**

Гипноз позволяет людям совершать действия большой физической силы или удивительных умений.

Люди не могут лгать под гипнозом.

Самое главное в гипнозе — это навыки гипнотизера.

Люди могут надолго «задержаться» в гипнотическом состоянии.

Очень высокий уровень мотивации может позволить людям ходить по раскаленным углям.

Сны длятся всего несколько секунд, хотя на то, чтобы их вспомнить, уходит гораздо больше времени.

Наш мозг «отдыхает» во время сна.

Снотворное — это отличное долгосрочное средство от бессонницы.

Те же самые действия могут быть совершены чрезмерно мотивированными людьми и без гипноза.

Исследования показывают, что многие люди могут лгать и под гипнозом.

Самое главное в гипнозе — это гипнотическая внушаемость клиента.

Люди могут выйти из гипнотического состояния, даже если гипнотизер уйдет.

Ходить по углям может любой, кто быстро ходит, потому что угли являются плохими проводниками тепла.

Это убеждение, поддержанное Зигмундом Фрейдом и другими исследователями, ложно; многие сны длятся полчаса и даже дольше.

Во время фазы сна с быстрым движением глаз наш мозг

находится в состоянии высокой активности.

Длительное использование снотворного часто вызывает повторную бессонницу.

Результаты исследования показывают, что страдающим бессонницей подсчет овец не помогает заснуть.

«Подсчет овец» помогает людям заснуть.

Засыпание в момент касания головой подушки говорит о том, что человек здоров.

Многие люди не видят снов.

Большинство снов бывает о сексе.

Большинство снов причудливы по содержанию.

Люди видят сны только в черно-белом цвете.

Слепые люди не видят снов.

Засыпание в момент касания головой подушки говорит о том, что человек был долго лишен сна; большинству здоровых людей на то, чтобы заснуть, требуется 10—15 минут.

Хотя многие люди утверждают, что они никогда не видят снов, на самом деле все люди в конечном счете сообщают о сновидениях, когда их будят во время фазы сна с быстрыми движениями глаз.

Только малая доля (возможно,

10% или меньше) снов имеет откровенно сексуальное содержание.

Исследования показывают, что большинство сновидений представляют собой относительно реалистические изображения жизни.

Большинство людей говорят, что они видят сны в цвете.

Слепые люди все-таки видят сны, хотя они ощущают визуальные образы во снах только если до семилетнего возраста у них было зрение.

Многие люди видели свою смерть во сне и остались живы.

Если нам снится, что мы умираем, то мы умрем по-настоящему.

Сны возникают только во время фазы сна, сопровождаемой быстрыми движениями глаз.

Люди могут использовать сон наяву, чтобы улучшить свое душевное состояние.

Большинство лунатиков разыгрывают свои сны; большинство лунатиков выражают их словами.

Лунатизм безопасен.

Лунатизм связан с глубокими психологическими проблемами.

Разбудить лунатика опасно.

Сны возникают и тогда, когда спящий не входит в фазу

быстрых движений глаз, хотя в этом случае сновидения бывают менее яркими и имеют одно и то же содержание по сравнению со снами во время фазы с быстрыми движениями глаз.

Нет никаких доказательств того, что осознание факта сна — и использование этого осознания для изменения сна — способно улучшить психологическое здоровье человека.

Лунатизм и разговор во сне, которые происходят не во время фазы быстрых движений глаз, не ассоциируются с яркими сновидениями.

Лунатики часто травмируют себя, натыкаясь на какие-то предметы.

Нет никаких доказательств того, что лунатизм связан с серьезной психопатологией.

Разбудить лунатика не опасно, хотя он может быть дезориентирован после пробуждения.

Многочисленные исследования показывают, что физиологический эффект от медитации не больше, чем от отдыха или простого расслабления.

Трансцендентальная медитация — это очень эффективное средство достичь расслабления.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о сознании, см.: Cardena, Lynn, and Krippner (2000); Harvey and Payne (2002); Hines (2003); Holmes (1984); Nash (1987); Nash (2001); Maho-wald and Schenk (2005); Piper (1993); Squier and Domhoff (1998); Wagstaff (2008).

# У МЕНЯ ПРЕДЧУВСТВИЕ

# 6

## ЧАСТЬ

***Мифы об эмоциях и мотивации***

# МИФ 23

***Тест на полиграфе (детекторе лжи) -верный способ обнаружить неправду***

Вы когда-нибудь лгали?

Если вы ответили «нет», то, скорее всего, вы лжете. Студенты колледжа признаются, что лгут примерно в одном случае из трех, то есть в среднем дважды в день, а люди в группе лгут приблизительно в одном случае из пяти, то есть в среднем раз в день (DePaulo, Kashy, Kirkendol, Wyer & Epstein, 1996).

Попытки обмануть других в повседневной жизни трудно обнаружить, поскольку они возникают очень часто (Ekman, 2001; Vrij ***8c*** Mann, 2007). Можно пред

положить, что как бы часто нам ни лгали, мы способны обнаружить это. Но мы будем не правы. Вопреки тому, что показывают в телешоу «Солги мне» с Тимом Ротом, играющим эксперта по распознаванию лжи д-ра Кэла Лайтмана, множество исследований показывает на удивление мало по-настоящему значимых подсказок, указывающих на ложь (DePaulo et al., 2003). Большинство людей, включая профессионалов в сфере безопасности, таких как судьи и полицейские, часто распознают ложь наугад (Ekman & O'Sullivan, 1991; Ek-man, O'Sullivan & Frank, 1999). Действительно, большинство из нас совершенно неправильно интерпретирует физические подсказки, которые выдают лжецов. Например, даже при том, что приблизительно 70% людей полагают, что бегающие глаза являются верным индикатором обмана, исследования говорят о совершенно противоположном (Vrij, 2008). Наоборот, есть свидетельства того, что психопаты, которые являются патологическими лжецами, с большей вероятностью будут смотреть собеседнику в глаза, произнося откровенную ложь (Rime, Bouvy, Leborgne & Rouillon,

1978).

Если, наблюдая друг за другом, мы не можем определить, кто лжет, а кто говорит правду, что еще мы можем сделать? История показывает настоящий парад сомнительных методов обнаружения лжецов, например, таких, как «рисовый тест» у древних индусов (Lykken,

1998).

Вот его идея: если обман приводит к страху, и страх мешает выделяться слюне, то обвиняемый человек не сможет выплюнуть рис, прожевав его, потому что он прилипнет к деснам. В XVI—XVII столетиях многие обвиняемые в колдовстве подвергались «испытанию водой», также называемому «тестом на обмакивание». Обвинители погружали обвиняемую ведьму в холодный поток. Если она всплывала на поверхность, это было хорошо и плохо: она выживала, но считалась

**Большинство из нас совершенно неправильно интерпретирует физические подсказки, которые выдают**

**лжецов.**

виновной. По-видимому, потому что ведьмы сверхъестественно легки или потому что вода была настолько чистым веществом, что отвергала злую природу ведьмы. И поэтому последнюю приговаривали к смерти. Напротив, если ведьма не всплывала на поверхность, это тоже было хорошо и плохо одновременно: ее провозгла-

шали невиновной, но это было для нее слабым утешением, потому что она уже утонула.

Начиная с XX века некоторые инициативные исследователи начали работать с физиологическими измерениями, чтобы отличить правду от лжи. В 1920-х годах психолог Уильям Моултон Марстон изобрел устройство — первый полиграф, или так называемый тест «детектора лжи», который измерял систоличе-

верхний предел показании кровяного давления), чтобы обнаружить обман. Под псевдонимом Чарльз Моултон позже он создал одну из первых супергероинь комиксов Женщину-Чудо, которая могла заставлять злодеев говорить правду, поймав их в ловушку своим волшебным лассо. Для Марстона детектор лжи был эквивалентом лассо Женщины-Чуда: безошибочным датчиком правды (Fienberg & Stern, 2005; Lykken, 1998). Вне страниц книжек комик-

сов устройство кровяного давления Марстона способствовало развитию современного полиграфического тестирования.

Детектор лжи показывает непрерывный отчет физиологической деятельности — такие показатели, как проводимость кожи, кровяное давление и дыхание, — фиксируя это на диаграмме. Вопреки впечатлению, создаваемому в таких кинофильмах, как «Знакомство с родителями», или в таких телешоу, как «Момент истины», этот аппарат не может сразу же сказать нам, кто лжет, хотя желание публики видеть в нем именно та-

кое средство, конечно, способствует его устойчивой популярности (рис. 8). Вместо этого проверяющий, который задает вопросы, обычно интерпретирует полученную диаграмму и делает вывод о лживости человека. Физиологическая активность может предложить полезные подсказки по поводу того, лжет ли проверяемый, потому что это связано с его волнением во время теста. Например, когда мы волнуемся, большинство из нас начинает потеть, в результате чего увеличивается электропроводимость нашей кожи. Однако интерпретировать диаграмму детектора лжи трудно по нескольким причинам.

Для начала стоит сказать, что люди существенно

отличаются по уровню своей физиологической активности (Ekman, 2001; Lykken, 1998). Честный проверяемый, который обычно много потеет, может ошибочно казаться лживым, тогда как лживый проверяемый, который не склонен много потеть, может ошибочно казаться правдивым. Эта проблема подчеркивает потребность в эталоне измерения физиологической ак-

**Рис. 8.** В комедии «Знакомство с родителями» бывший агент ЦРУ Джек Байнс (которого играет Роберт Де Ниро) тестирует на детекторе лжи Грэга Фокера (Бен Стиллер), пытаясь выяснить, будет ли тот для него подходящим зятем. Большинство изображений детектора лжи в фильмах и телевизионных программах показывают этот аппарат практически безошибочным.*Источник: Фотографии 12/Alamy.*

тивности для каждого проверяемого. Для расследования определенных преступлений самым популярным форматом детектора лжи является «Тест сопоставления вопросов» (ТСВ) (CQT; Raskin ***Sc*** Honts, 2002). Эта версия полиграфического теста включает соответствующие вопросы относительно предполагаемого преступления («Вы крали $200 у своего работодателя?») и вопросы о сравнении, которые пытаются вынудить людей сказать ложь, не имеющую отношения к предполагаемому преступлению («Вы когда-либо лгали, чтобы выйти из неприятной ситуации?»). Почти все мы лгали, чтобы выйти из неприятной ситуации, по крайней мере однажды, но поскольку мы не хотели бы признавать этот неприглядный факт во время полиграфического теста, мы, по-видимому, должны будем лгать об этом.

Объяснение ТСВ состоит в том, что сравнительные (сопоставительные) вопросы обеспечивают смысловую основу для интерпретации физиологической деятельности субъекта по отношению к известной лжи.

Но это объяснение сомнительно, потому что такие вопросы не контролируют целый ряд других важных факторов. И, как отметил Дэвид Ликкен, здесь нет никаких доказательств ответа Пиноккио: эмоциональ-

нои или физиологической реакции, характерной для обмана (Cross & Saxe, 2001; Saxe, Dougherty ***8c*** Cross, 1985; Vrij, 2008). Если полиграфическая диаграмма показывает больше физиологической активности, когда тестируемый отвечает на значимые, а не на сравнительные вопросы, самое большее, о чем это говорит, так это о том, что тестируемый был более возбужденным в эти моменты.

Но вот в чем загвоздка. Это различие в беспокойст-

ве могло произойти из-за фактической вины, негодования или шока от несправедливого обвинения, осознания, что ответы на значимые (а не на сравнительные) вопросы могут привести к увольнению или заключе-

нию в тюрьму, или даже из-за неприятных мыслей, связанных с предполагаемым преступлением (Ruscio, 2005). Неудивительно, что ТСВ и аналогичные версии полиграфического теста страдают от высокой степени «ложных срабатываний», когда невиновных людей этот тест считает виновными (Iacono, 2008). Как следствие, тест на детекторе лжи назван неверно: это — детектор возбуждения, а не детектор лжи (Saxe

**Полиграфические тесты страдают от высокой степени «ложных срабатываний», это детекторы возбуждения, а не лжи.**

et al., 1985; Vrij & Mann, 2007). Это вводящее в заблуждение название, вероятно, способствует вере общественности в его точность. Наоборот, некоторые люди, которые виновны, наверное, не испытывают беспокойства, когда говорят ложь, даже и властям. Например, психопаты, как известно, неуязвимы для страха и способны «обмануть» этот тест в ситуациях высокого давления, хотя доказательства этой возможности неоднозначны (Patrick & Iacono, 1989).

Еще больше усложняет дело то, что полиграфические тестировщики часто склонны подтверждать виновность тестируемого (Nickerson, 1998) и видеть то, что они ожидают увидеть. Тестировщики имеют доступ к внешней информации относительно предполагаемого преступления и часто формируют мнение о виновности или невиновности проверяемого еще до его проверки. Гершон Бен Шахар отметил, что предположения тестировщика могут влиять на полиграфический процесс тестирования на нескольких стадиях: во время построения вопроса, во время задавания этого вопроса, при составлении диаграммы и во время

интерпретации результата. Чтобы проиллюстрировать роль склонности тестировщика к подтверждению виновности тестируемого, он описал одного испытуемого, которого в 1986 году показали по телевидению в программе Си-би-эс «60 минут». Продюсер этой передачи нанял три фирмы с детекторами лжи, чтобы определить, кто украл камеру из офиса журнала. Даже при том, что никакого воровства не было, каждый из экспертов, проверявший на детекторе лжи потенциальных виновных, уверенно заявил, что вор — сотрудник, которого до теста неявно обвинили в этой краже.

**Были наняты три фирмы с детекторами лжи, чтобы определить, кто украл камеру. Все эксперты уверенно показали виновного, хотя кражи на самом деле не было.**

Другая причина, почему большинство специалистов по допросам с помощью детекторов лжи убеждены в точности этого аппарата, вероятно, проистекает из бесспорного факта, что детектор лжи хорош для одного: выявления признания, особенно когда у людей сделать это не получилось (Lykken, 1998; Ruscio, 2005). Эти специалисты часто предполагают, что люди, которые провалили тест и не признались в совершении преступления, должно быть, лгут. Тест кажется им фактически безошибочным: если человек проваливает тест и признает, что он лгал, — тест «сработал», а если человек проваливает тест и не признает, что он лгал, — тест также «сработал». А если человек прошел тест, то он будет, по сути, всегда соглашаться с тем, что он говорил правду,

и таким образом тест снова «сработал». Такое мышление «с помощью подбрасывания монетки» делает трудным или невозможным сфальсифицирование объяснения, лежащего в основе полиграфического теста. Как отме-

чает философ науки сэр Карл Поппер, нефальсифицируемые утверждения не являются научными.

В 2003 году во всестороннем обзоре Национальный научно-исследовательский совет раскритиковал объяснение ТСВ и исследования, поддерживающие его эффективность. Большинство из них были лабораторными исследованиями, в которых относительно небольшое количество студентов колледжа совершало мнимые преступления типа кражи бумажника, а не исследованиями в полевых (реальных) условиях с большим количеством подозреваемых в настоящих преступлениях. В нескольких полевых исследованиях на мнения специалистов влияла внешняя информация (вроде газетных сообщений о том, кто совершил это преступление), что не давало отличить влияние фактов данного дела от результатов, полученных на детекторе лжи. Участники теста обычно не были обучены использованию контрмер, то есть стратегий, призванных «обмануть» полиграфический тест. Чтобы использовать контрмеры, человек намеренно увеличивает физиологическое возбуждение в нужных моментах теста, например, кусает язык или выполняет в уме сложные подсчеты (скажем, постоянно вычитает 17 из 1000) во время сравнительных вопросов. Информация относительно контрмер широко освещена в популярных источниках, включая Интернет, и она, конечно, почти наверняка уменьшает эффективность детектора лжи в реальном мире.

Учитывая эти ограничения, Национальный научно-исследовательский совет отказался оценить точность ТСВ. Дэвид Ликкен охарактеризовал точность в 85% для виновных людей и 60% для невинных людей

как благожелательную. То, что 40% честных экзаменующихся кажутся лживыми, предоставляет чрезвычайно плохую защиту невинным подозреваемым, и эта проблема осложняется, когда специалисты, использующие детектор лжи, проводят тесты со множеством подозреваемых. Предположим, что произошла утечка секретной информации и есть данные о том, что в этом виноват 1 человек из 100, и все они проходят полиграфическое тестирование.

По оценкам Ликкена, шансы выявления виновного человека равняются 85%, но при этом будут ложно обвинены другие сотрудники! Это тревожные цифры. А ведь надо учесть еще и то, что Пентагон недавно усилил ежегодные проверки всех своих

5700 нынешних и будущих сотрудников, частично в попытке минимизировать риск проникновения террористов (Ас-сошиэйтед пресс, 2008).

Однако полиграфические тесты остаются популярной иконой в представлении общественности. В одном опросе 67% простых американцев назвали детектор лжи либо «надежным», либо «полезным» для обнаружения лжи, хотя большинство не назвало его безошибочным (Myers, Latter & Abdollahi-Arena, 2006). В ходе опроса студентов, изучающих введение в психологию, Аннетт Тэйлор и Патрисия Ковалски выявили: 45% из них полагали, что детектор лжи «может точно идентифицировать попытки обмана». Полиграфическое тестирование было показано в более чем 30 кинофильмах и телешоу, обычно без намека на его недостатки. К 1980-м годам только в Соединенных Шта-

## *Разрушение мифов: приглядимся получше*

### *Является ли сыворотка правды детектором лжи?*

Мы видели, что полиграфический тест — это далеко не идеальный инструмент для отделения истины ото лжи. Но может ли сыворотка правды показать лучшие результаты? Уже в 1923 году в статье, напечатанной в одном медицинском журнале, ее назвали «детектором лжи» (Herzog, 1923). Во многих фильмах, например, таких как «Марионетка» (1986), «Правдивая ложь» (1994), «Знакомство с родителями» (2000) и «Джонни Инглиш» (2003), персонажи, которые что-то скрывали, внезапно начинали говорить правду, одну только правду и ничего, кроме правды, после употребления небольшой дозы вышеназванной сыворотки. В течение многих десятилетий правительственные спецслужбы, например ЦРУ и бывшее советское КГБ, предположительно использовали сыворотку правды во время допросов подозреваемых шпионов. Даже совсем недавно, в 2008 году, индийская полиция, если верить некоторым сообщениям, использовала сыворотку правды в отношении Азама Казира Касаба — единственного оставшегося в живых террориста, участвовавшего в разрушительном нападении на Мумбай (Blakely, 2008). Начиная с 1920-х годов психотерапевты иногда используют ее, чтобы извлечь глубоко запрятанные воспоминания о какой-то душевной травме (Winter, 2005). Например, в

1994 году обвинения в развратных действиях были предъявлены поп-певцу Майклу Джексону лишь после того, как один анестезиолог ввел сыворотку правды 13-летнему Джордану Чандлеру. До ее введения Чандлер отрицал, что Джексон

развращал его сексуально (Taraborrelli, 2004).

Как и детектор лжи, сыворотка правды имеет неверное название. Большинство сывороток — это барбитураты типа амитала или пентотала натрия. Поскольку физиологическое и психологическое воздействие барбитуратов в значительной степени аналогично воздействию алкоголя (Sudzak, Schwartz, Skolnick & Paul, 1986), последствия от употребления сыворотки правды мало чем отличаются от употребления нескольких стаканов спиртного. Как и алкоголь, сыворотка правды делает нас сонными и менее озабоченными тем, что происходит вокруг. И как алкоголь, она не раскрывает правды; она просто ослабляет наши внутренние запреты, в результате чего мы с большей вероятностью можем сообщить кому-то как точную, так и неточную информацию (Dysken, Koo-ser, Haraszti & Davis, 1979; Piper, 1993; Stocks, 1998). Как следствие, сыворотка правды сильно увеличивает риск ошибочных воспоминаний и ложных признаний. Есть достоверные свидетельства того, что люди могут лгать под ее влиянием (Piper, 1993). Поэтому, если не принимать во внимание голливудские фильмы, можно сказать, что сыворотка правды не намного эффективнее в обнаружении вымысла, чем

тах ежегодно проводилось приблизительно 2 миллиона полиграфических тестов (Lykken, 1998).

Из-за увеличивающегося признания их ограниченной надежности полиграфические тесты редко применяются в судах. Федеральный закон 1988 года о защите сотрудников от проверок на детекторе лжи запрещает большинству работодателей использовать такие детекторы. Однако по странной иронии, правительство исключило себя из этого закона, позволив проводить тесты на детекторе лжи в юридических и военных учреждениях, а также в органах безопасности. Полиграфический тест не считают заслуживающим доверия, чтобы с его помощью нанимать клерков мини-маркетов, но при этом чиновники используют его для проверки сотрудников ФБР и ЦРУ.

Если бы был жив Уильям Моултон Марстон, он был бы разочарован, узнав, что ученым еще только предстоит создать психологический эквивалент волшебного лассо Чудо-Женщины. По крайней мере в обозримом будущем идеальный детектор лжи остается предметом научной фантастики и книжек комиксов.

# Счастье определяется главным образом внешними обстоятельствами

Как заметила в своей книге «Миф о счастье» Дженнифер Майкл Хехт, практически у каждого поколения была своя порция безошибочных рецептов того, как достичь окончательного счастья. С точки зрения на-

чала XXI столетия некоторые из этих причуд могут казаться нам действительно странными.

**Многие люди верят, что рог носорога, испанская мушка, перец чили, шоколад и устрицы могут возбудить желание и улучшить сексуальную жизнь.**

На протяжении большой части истории люди без конца искали средства, которые приносят возбуждение. И ведь находили. Например, считалось, что рог носорога, испанская мушка, перец чили, шоколад, устрицы (а сейчас еще и зеленые конфетки M. & M.) могут возбудить желание и улучшить сексуальную жизнь (Eysenck, 1990). Однако, как показывают исследования, ни одно из этих предполагаемых усилителей либидо не дает никакого эффекта, кроме эффекта плацебо, то есть действует так же, как и сахарная пилюля (Nordenberg, 1996). В Америке конца XIX века было очень популярно такое явление, как «флетчерство» — согласно утверждению приверженцев этого повального диетического увлечения, прожевывание пищи ровно

32 раза (то есть одно жевание на каждый зуб) должно было принести лю-

дям счастье и здоровье (Hecht, 2007). Некоторые из сегодняшних причуд, касающихся достижения счастья, могут вполне показаться странными американцам XXII столетия. Как

будут воспринимать будущие поколения тех из нас, кто тратит тысячи своих с трудом заработанных долларов на ароматерапию, фэн-шуй (китайскую систему расположения объектов в нашем жилище так, чтобы достичь удовлетворения) или на кристаллы, улучшающие настроение? Об этом стоит задуматься.

Все эти причуды отражают основной принцип, центральный для большой части популярной психоло-

гии: наше счастье определяется главным образом нашими внешними обстоятельствами. Чтобы достичь счастья, продолжают рассказывать нам, мы должны найти правильную «формулу» для счастья, ту, которая существует прежде всего вне нас. Чаще всего эта формула состоит из большого количества денег, великолепного дома, отличной работы и большого количества радостных событий в нашей жизни. Действительно, еще британские философы XVIII века Джон Локк и Джереми Бентам утверждали, что счастье людей — это прямая зависимость от количества положительных событий жизни, которые они испытывают (Eysenck,

1990).

Сегодня нужно всего лишь зайти на сайт Amazon.com, чтобы увидеть целую сокровищницу книг с советами, которые инструктируют нас, как достичь счастья через богатство. Об этом, например, пишут Лаура Роули («Деньги и счастье: как жить доброй жизнью»), Эрик Тайсон («Подумайте о деньгах: ваш путь к богатству и счастью») и М. П. Данливи («Деньги могут купить счастье: как тратить, чтобы получить жизнь, которую вы хотите»). Как однажды иронично заметил американский общественный критик Эрик Хоф-фер: «Вы никогда не сможете получить достаточно того, что вам не нужно, чтобы стать счастливыми».

Однако более 200 лет назад «самая первая леди Америки» Марта Вашингтон выразила мнение, резко отличающееся от абсолютного большинства утвержде-

нии современной популярной культуры: «Большая часть нашего счастья или страдания зависит от наше-

го характера, а не от обстоятельств». Действительно, в последние десятилетия психологи начали задаваться вопросом: а не является ли азбучная истина о том, что наше счастье есть главным образом следствие того, что с нами происходит, на

самом деле верной. Покойный психолог Альберт Эллис настаивал на том, что одна из самых распространенных (и пагубных) иррациональных идей — это идея о том, что наше счастье и несчастье происходят главным образом из наших внешних обстоятельств, а не из того, как мы их интерпретируем.

Эллис любил цитировать «Гамлета» Шекспира, который сказал, что «нет ничего хорошего или плохого, но мысли делают это таким». Психолог Майкл Эй-сенк даже описал миф о счастье как понятие о том, что «ваш уровень счастья зависит просто от количества и природы радостных событий, которые случаются с вами».

Однако многие из нас категорически не хотят согласиться с тем, что на наше счастье влияют в большей степени черты нашего характера и отношение к жизни, чем события нашей жизни. И мы особенно не хотим признавать то, что на счастье серьезно влияет наша генетика. В ходе одного опроса 233 студента средней школы и колледжа дали низкую оценку (2,58 из 7) вопросу, оценивающему воспринимаемую важность генов для счастья (Furnham ***&c*** Cheng, 2000).

Так что же, выходит, Марта Вашингтон была права, говоря о том, что наше счастье «зависит от нашего характера, а не обстоятельств»? Давайте рассмот-

рим две провокационные находки. Первое. Эд Динер и Мартин Селигман опросили более 200 студентов, выясняя, насколько те счастливы, и сравнили 10% «очень счастливых» с 10% среднесчастливых и несчастливых. У очень счастливых студентов объективно позитивных событии в жизни типа успешной сдачи экзаменов или удачного знакомства было не больше, чем у двух других групп (Diener & Seligman, 2002). Второе. Лауреат Нобелевской премии психолог Дэниел Канеман и его коллеги отслеживали настроение и действия 909 работающих женщин, попросив их подробно записывать события каждого дня (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz ***&c*** Stone, 2004). Они обнаружили, что большинство серьезных обстоятельств жизни, включая доход семьи и различные особенности работы (например, наличие особых льгот), лишь минимально соотносилось с ежесекундным счастьем. Напротив, качество сна и предрасположенность к депрессии у этих женщин были хорошими предсказателями их счастья или несчастья.

**«Большая часть нашего счастья или страдания зависит от нашего характера, а не от обстоятельств».** *Марта Вашингтон*

Другое исследование подтвердило то, что Филип Брикман и Дональд Кэмпбелл назвали ***гедонической беговой дорожкой.*** Так же, как мы быстро подстраиваем скорость своей ходьбы или бега

к скорости беговой дорожки (если мы этого не сделаем, то упадем лицом в пол), и наше настроение быстро подстраивается под большинство жизненных обстоятельств. Гипоте-

за о гедонистической беговой дорожке перекликается с исследованием, демонстрирующим, что оценка счастья намного больше похожа у пар однояйцо-

вых близнецов, которые генетически идентичны, чем у пар двуяйцовых близнецов, которые в среднем генетически идентичны только на 50% (Lykken & Te1-legen, 1996). Это открытие указывает на существенный генетический вклад в счастье и говорит о вероятности того, что каждый из нас рождается с

«заданной величиной» счастья — базовым уровнем,

определяемым генетикой, который либо повышается, либо понижается в ответ на краткосрочные события жизни, но к которому мы быстро возвращаемся, как только приспосабливаемся к этим событиям (Lykken, 2000).

Прямые доказательства существования гедонисти-

**Каждый из нас рождается с «заданной величиной» счастья -базовым уровнем, определяемым генетикой.**

ческой беговой дорожки дают исследования людей, которые прошли через чрезвычайно либо позитивные (1), либо негативные и даже трагические (2) события жизни. Можно было бы ожидать, что первая группа людей будет намного более счастливой, чем вторая. И это так и есть, но часто лишь в течение на удивление короткого промежутка времени (Gilbert,

2006). Например, даже при том, что счастье тех, кто выиграл в лотерею огромную сумму, мгновенно достигает заоблачных высот, все же примерно 2 месяца спустя оно возвращается на прежний уровень (Brickman, Coates ***8c*** Janoff-Bulman, 1978). Большинство людей, страдающих параличом нижних конечностей, в значительной степени (хотя и не полностью) возвращаются к своему основному уровню счастья в течение нескольких месяцев после произошедших с ними несчастных случаев (Brickman et al., 1978; Серебро, 1982). И хотя мо-

лодые профессора, которым отказали в должности, естественно, обескуражены такими новостями, через несколько лет они примерно так же счастливы, как и молодые профессора, которые получили должность (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998). Большинство из нас приспосабливается довольно быстро к нашим обстоятельствам жизни, как хорошим, так и плохим.

Исследование также подвергает сомнению широко распространенное убеждение в том, что деньги покупают нам

счастье (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz & Stone, 2006; Myers & Diener, 1996).

Иллюстрацией разительного несоответствия между деньгами и счастьем служит тот факт, что средняя удовлетворенность жизнью у 400 богатых американцев, упомянутых в журнале «Forbes», составляет 5,8 балла по 7-балльной шкале (Diener, Horowitz & Emmons, 1985). Однако среднее удовлетворение жизни аманитов Пенсильвании (аманиты — представители наиболее сурового течения протестанской конфессии менонитов; не пользуются электричеством, автомобилями и т.п.; носят черную одежду. — *Прим, ред.)* также составляет 5,8 балла (Diener *8c* Seligman, 2004), несмотря на то, что их средняя ежегодная зарплата на несколько миллиардов долларов ниже. Действительно, у нас должно быть достаточно денег, чтобы чувствовать себя комфортно в жизни. Годовой доход ниже примерно 30 000 долларов умеренно связан со счастьем, вероятно, потому что трудно быть счастливым, когда нужно волноваться о том, что будешь есть или как будешь платить за квартиру в следующем месяце. Но при доходе выше 30 000 долларов соотноше-

ние между деньгами и счастьем, по существу, исчезает (Helliwell & Putnam, 2004; Myers, 2000). Однако этот факт не остановил бейсболистов высшей лиги, средняя ежегодная зарплата которых составляла 1,2 миллиона долларов (без учета доходов от рекламы), от забастовки в 1994 году с требованием более высокой зарплаты.

И все же Марта Вашингтон, возможно, не была до конца права. Определенные важные события жизни могут повлиять на наше долгосрочное счастье, хотя и не так сильно, как верит большинство из нас. Например, развод, смерть супруга или увольнение с работы, кажется, приводят к длительному и иногда постоянному уменьшению счастья (Diener, Lucas & Scollon, 2006). Однако и к разводу, и к смерти супруга многие люди со временем более или менее приспосабливаются (Clark, Diener, Georgellis & Lucas, 2008).

Поэтому, хотя наши жизненные обстоятельства, конечно, могут повлиять на наше счастье в ближай-

шеи перспективе, все же в долгосрочной перспективе на наше счастье, как ни странно, не влияет то, что происходит с нами. В общем, в большей степени, чем мы могли бы допустить, счастье является настолько же производной от того, что мы делаем со своей жизнью, насколько же и производной самой нашей жизни. Как заметил однажды психолог и эксперт по счастью Эд Динер: «Человек наслаждается удовольствиями, потому что он или она

счастлив, а не наоборот» (Eysenck, 1990).

# МИФ

# Язву вызывает в основном или главным образом стресс

Чуть более двух десятилетий назад трудно было себе представить, что употребление пилюли будет лечением для страдающих пептической язвой — воспалением слизистой желудка и тонкой кишки. Но революционные разработки, смелый личный «эксперимент» и кропотливые исследования специалистов изменили медицинские представления о язве. До середины 1980-х большинство врачей и обывателей были убеждены в том, что язва вызывается в основном стрессом. Они также полагали, что острая пища, повышенная кислотность желудка, курение и употребление алкоголя играют важную вторичную роль в формировании язвы. Сегодня мы думаем иначе благодаря новаторской работе Барри Маршалла и Робина Уоррена, получившего Нобелевскую премию за инновационное исследование, которое радикально изменило наше представление о язве и ее лечении (Marshall & Warren, 1983).

Многие психологи под влиянием работ Зигмунда Фрейда в свое время предполагали, что язва возникает из-за скрытых психологических конфликтов. Психоаналитик Франц Александр предположил, что язва связана с младенческим желанием быть накормленным и чувством зависимости. Во взрослой жизни эти конфликты, возможно, вспыхивают снова и активизируют желудочно-кишечную систему, которая ассоциируется с кормлением.

Представление о том, что определенные эмоции и конфликты ассоциируются с язвой, было развенчано исследованиями, но ему на смену пришло широко распространенное убеждение в том, что главными причинами язвы являются стресс, предпочтения в еде и

образ жизни. Как заметили Томас Гилович и Кеннет Савицки, вера в то, что язву вызывает стресс, может проистекать из неправильного использования эвристической репрезентативности (см. Введение).

Поскольку стресс часто заставляет наш желудок «бурлить», кажется разумным предположить, что стресс может вызвать и другие проблемы с желудком, в том числе язву. Однако язва встречается не только у руко-водителей-трудоголиков из списка 500 крупнейших компаний по версии журнала «Fortune». Приблизительно 25 миллионов американцев из всех социально-экономических групп страдают от ноющих болей, которые вызывает язва (Sonnenberg, 1994).

Несмотря на широко распространенное общественное восприятие близкой связи между стрессом и язвой, несколько ученых долгое время подозревали, что причиной, по крайней мере, некоторых видов язвы может быть какой-то возбудитель инфекции. Однако только когда Маршалл и Уоррен точно определили связь между пептической язвой и изогнутой бактерией Хеликобактер пилори, затаившейся в слизистой желудка и кишечника, ученые добились реальных успехов в идентификации конкретного возбудителя этого заболевания.

Маршалл и Уоррен сначала обнаружили, что инфекция Хеликобактер пилори была распространена у лю-

дей с язвой, но не встречалась у людей без язвы. Чтобы продемонстрировать, что микроскопический захватчик был причиной возникновения язвы, Маршалл храбро (некоторые могли бы сказать безрассудно) выпил коктейль, содержащий эти микроорганизмы, и на несколько недель заработал себе раздражение желудка, известное как гастрит. Однако смелый эксперимент Маршалла не был заключительным актом этой истории. У него появилась сильная боль в животе, но не возникло язвы. Поэтому он не смог показать прямую связь между Хеликобактер пилори и формированием язвы. Этот результат на самом деле вовсе не

**Поскольку стресс часто заставляет наш желудок «бурлить», кажется разумным предположить, что он может вызвать и язву.**

удивителен. Хотя эта бактерия присутствует приблизительно у половины людей, язва появляется только примерно у 10—15%. Более того, одна такая демонстрация, особенно когда она проводится человеком, который выдвигает исследуемую гипотезу, может в лучшем случае представить доказательства, наводящие на размышления. Медицинское сообщество, заинтригованное и взволнованное этими ранними результатами,

терпеливо ждало более убедительного исследования.

Решающий довод появился, когда независимые исследователи во всем мире вырастили эту бактерию и продемонстрировали, что лечение инфекции Хеликобактер пилори мощными антибиотиками существенно уменьшало шансы на повторное появление язвы. Это открытие было важно, потому что медпрепараты, которые просто нейтрализуют или замедляют производство желудочной кислоты, могут в большинстве случа-

ев эффективно лечить язвы, но в 50—90% случаях по окончании лечения язва возвращается (Gough et al., 1984). Тот факт, что антибиотики уменьшили повторение язв на 90—95%, убедительно доказывает, что язву вызывает Хеликобактер пилори.

Однако, как это часто случается, общественное мнение отстало от медицинских открытий. К 1997 году 57% американцев все еще полагали, что стресс — это главная причина язв, а 17% считали, что острая пища вызывает язву (Центры по контролю и профилактике болезней, 1997). Хотя тремя годами ранее Национальный институт здоровья США объявил о подтверждении того, что Хеликобактер пилори вызывает язву, и рекомендовал антибиотики для лечения людей с язвой и ее возбудителем (Конференция согласия НИЗ, 1994).

Даже сегодня СМИ продвигают представление о том, что главной причиной язвы являются отрицательные эмоции. В фильме 2005 года «Потенциал гнева» героиня заболевает язвой после того, как ее отец оставляет семью, а ее мать разрушает ее надежды стать балериной.

Поскольку у значительного большинства людей, зараженных Хеликобактер пилори, язва не появляется, ученые поняли, что свою роль должны играть какие-то другие причины. Вскоре возникло широко распространенное представление о том, что злоупотребление противовоспалительными препаратами типа аспирина и ибупрофена может вызвать язву, раздражая слизистую желудка. Исследователи не оставляли желания выяснить и роль стресса в формировании язвы.

На самом деле стресс, вероятно, играет некоторую роль в образовании язвы, хотя исследования показывают, что широко распространенное убеждение в том, что именно стресс и вызывает язву, является ошибочным. Например, психологический стресс ассоциируется с высокой частотностью язвы у человекообразных и нечеловекообразных животных (Levenstein, Kaplan, & Smith, 1997; Overmeier & Murison, 1997).

Стресс связан и со слабой реакцией на лечение язвы (Levenstein и др., 1996), а стрессовые события — включая землетрясения и экономические кризисы —

**Тот факт, что антибиотики уменьшили повторение язвы на 90-95%, убедительно доказывает: язву вызывает бактерия.**

ассоциируются с увеличением количества заболевших язвой (Levenstein, Ackerman, Kiecolt-Glaser, & Dubois, 1999). А люди с синдромом общей тревожности, постоянно волнующиеся о многих вещах, сильно рискуют заработать себе пептическую язву (Goodwin ***8c*** Stein, 2002). Однако возможно, что беспокойство и не вызывает поражения слизистой желудка и кишечника. Развитие язвы и боли, связанной с ней, может заставить неко-

торых людей постоянно волноваться, или они могут быть предрасположены к язве генетически.

Мы понимаем, что стресс может способствовать развитию язвы в плане ***биопсихологической перспективы***,

которая предполагает, что большинство медицинских условий зависит от сложного взаимодействия генов, образа жизни, иммунитета и повседневных стрессоров (Markus ***8c*** Kitayama, 1991; Turk, 1996). Стресс может оказать косвенное воздействие на формирование язвы, вызывая злоупотребление алкоголем и нехватку сна, которые делают язву более вероятной.

Вердикт по поводу точной роли, которую играет стресс в формировании язвы, еще не ясен, хотя ясно, что стресс — не единственная и даже не главная причина. По всей вероятности, условия для роста Хели-кобактер пилори создают одновременно стресс, эмоции и вредное влияние организмов, вызывающих болезнь. Поэтому, если у вас проблемы с желудком, не удивляйтесь, когда доктор предложит вам расслабиться и выпишет сильнодействующие антибиотики.

***Позитивный настрой может излечить (предотвратить) рак***

Разве рак появляется из-за «отношения к жизни»? Вполне возможно, что негативное мышление, пессимизм и стресс создают условия для развития рака. Если так, тогда самосовершенствование, личные аффирма-ции, визуализирование своего тела, свободного от рака, могут стимулировать в нас силу позитивного мышления и помочь нашей иммунной системе победить рак.

Множество популярных работ рекламирует роль положительных отношений и эмоций в приостановке зачастую безжалостно прогрессирующего рака. Но у этого представления есть едва заметный негативный подтекст: если положительные отношения значат так много, то, возможно, нервничающие люди с менее чем радостным представлением о себе и мире сами вызывают у себя рак (Beyerstein, 1999b; Gilovich, 1991; Ritten-berg, 1995). Правда или вымысел о связи между раком и отношениями и эмоциями пациентов, таким обра-

зом, имеют важные последствия для 12 миллионов человек во всем мире, у которых ежегодно обнаруживают рак, и для тех, кто уже ведет затяжное сражение с этой болезнью.

Прежде чем мы исследуем научные доказательства, давайте посмотрим, что говорят некоторые популярные источники

информации о способности психологических факторов вызывать или излечивать рак. Д-р Шивани Гудман, автор книги «Девять шагов для изменения или предотвращения рака и других болезней», написала о том, что однажды она смогла «внезапно понять смысл» рака ее молочной железы. В детстве она каждое утро слышала, как ее отец произносил еврейскую молитву: «Спасибо, Боже, за то, что не сделал меня женщиной». Она вдруг поняла, что ее груди были ее «символом женственности» и что подсознательно она «не хотела быть женщиной, но понимала, что имеет право на жизнь». Как только она идентифицировала свое отношение к жизни, отравлявшее ее, она поклялась «изменить его на исцеляющее отношение, которое создает блестящее здоровье».

Точно так же в своей книге «Вы можете исцелить свою жизнь» Луиза Хейз утверждает, что излечилась от рака благодаря позитивному мышлению. Хейз была уверена, что рак появился у нее из-за того, что в детстве ее изнасиловали. Ее рекомендация петь самоутвер-ждающие фразы типа «я заслуживаю лучшего, я признаю это сейчас», для того чтобы вылечить рак, родилась из ее веры в то, что мысли создают реальность.

Ронда Бирн, автор бестселлера «Тайна», проданного тиражом более 7 миллионов экземпляров, рас-

сказала историю женщины, которая, отказавшись от помощи медицины, вылечила свой рак, мысленно представляя себя здоровой. По мнению Бирн, если мы излучаем негативные мысли, мы привлекаем в свою жизнь негативные события. Но излучая позитивные мысли, можем избавить себя от душевных и физических болезней.

После того как Опра Уинфри в 2007 году рассказа-

ла в своем популярном телешоу о книге «Тайна», од-

на зрительница, у которой был рак молочной железы, решила прекратить рекомендованный ей курс лечения и излечить болезнь позитивными мыслями (позже Опра попросила зрителей не следовать примеру этой женщины).

В книге гуру самосовершенствования Дипака Чоп-ры «Квантовое исцеление» утверждается, что пациенты могут добиться затухания рака, когда в их сознании произойдет сдвиг и они признают возможность того, что они могут излечиться; после этого сдвига в сознании клетки их тела начнут использовать свой «интеллект», чтобы победить рак.

Интернет переполнен предложениями о том, как развить позитивное отношение к жизни с помощью исцеляющей визуализации, не говоря уже о сообщениях о якобы чудесных излечениях от раковых образований людей, которые обрели смысл в своей жизни, успокоили свои бурные эмоции или

выполняли упражнения по визуализации, используя силу позитивного мышления, и уменьшили стресс. Например, вебсайт Healing Cancer & Your Mind (Излечите рак и свое мышление) предлагает пациентам вообразить, (а) как армии лейкоцитов атакуют рак и побеждают его, (б) как лейкоциты в виде рыцарей на белых ко-

нях едут через все тело и уничтожают раковые клетки и (в) как рак в виде темного цвета постепенно белеет и становится одного цвета с окружающими тканями.

Самопровозглашенные «целители» в Интернете предлагают руководства и советы относительно того, как победить рак. Брент Этуотер, который позиционирует себя как «медицинский экстрасенс и целитель на расстоянии», написал руководство «Помогите себе выжить при раке», содержащее следующие советы:

1. Отделите СВОЮ идентичность от идентичности рака.

2. Вы — человек, у которого есть «ощущение» рака. Признайте, что «ощущение» приходит и уходит.

3. Ваше «ощущение» рака является кнопкой перезагрузки вашей жизни. Извлеките из него урок.

Немногие поспорили бы с представлением о том, что поддержание позитивного настроя перед лицом самых тяжелых и опасных обстоятельств, которые только можно себе представить, — достойная цель. Однако многие популярные СМИ подразумевают, что позитивное отношение к жизни и уменьшение стресса помогают победить или замедлить рак. Есть ли доказательства такому утверждению? Многие раковые больные, разумеется, считают, что есть. В опросах женщин, которые пережили рак молочной железы (Stewart et al., 2007), рак яичников (Stewart, Duff Wong, Me-lancon ***Sc*** Cheung, 2001), рак эндометрия и рак шейки матки (Costanzo, Lutgendorf, Bradley, Rose ***Sc*** Anderson,

2005), 42—63% сообщили что, по их мнению, их рако-

вые образования были вызваны стрессом, а 60—94% других опрошенных полагали, что у них не было рака из-за того, что они позитивно относятся к жизни. В этих исследованиях большинство женщин полагало, что их раковые образования были вызваны стрессом, а не множеством других влияний, включая генетическую наследственность и внешние факторы, такие как питание.

Однако метаанализ научных исследований говорит об обратном. Он противоречит широко распространенному мнению о связи между стрессовыми событиями в жизни и раком, а большинство исследований не выявляют связи между стрессом или эмоциями и раком (Butow et al., 2000; Duijts, Zeegers ***8c*** Borne,

2003; Petticrew, Fraser & Regan, 1999).

Интересно, что в недавнем исследовании стресса на рабочем месте (Schernhammer et al., 2004), проведенном среди 37 562 американских медсестер, чье состояние отслеживалось в течение 8 лет (1992—2000), исследователи наблюдали на 17% более низкий риск рака молочной железы среди женщин, которые испытывали относительно высокий уровень стресса на рабочем месте, по сравнению с женщинами, испытывавшими относительно низкий уровень стресса на своей работе.

Исследователи, которые более 16 лет изучали 6689 женщин из Копенгагена, обнаружили, что у женщин, испытывавших высокий уровень стресса, риск возникновения рака молочной железы был на 40% меньше, чем у тех, кто испытывает мало стрессов в своей жизни (Nielsen et al., 2005). В свое время популярное пред-

ставление о «личности, склонной к раку», представляющее собой набор таких черт характера, как скромность, застенчивость и избегание конфликтов, было так же развенчано контролируемыми исследованиями (Beyerstein, Sampson, Stojanovic & Handel, 2007).

Ученые также не смогли выявить какие-либо связи между позитивным настроем или эмоциональными состояниями и выживаемостью при раке (Beyerstein et al., 2007). За 9-летний период Джеймс Койн и его коллеги (Coyne et al., 2007b) отследили 1093 пациента с раком в области головы и шеи в последней стадии,

**Исследователи обнаружили, что у женщин, испытывавших *высокий* уровень стресса, риск возникновения рака молочной железы был на 40% меньше.**

которые страдали от нераспространяющихся опухолей. Шансы прожить дольше у пациентов, которые придерживались таких утверждений, как: «Я теряю надежду в своей борьбе против моей болезни», были не больше, чем у пациентов, которые излучали позитивный настрой. На самом деле даже самые оптимистичные пациенты жили не дольше, чем самые фаталистично настроенные. Келли-Энн Филипс и ее коллеги в течение 8 лет изучали 708 австралийских женщин с недавно диагностированным локализованным раком молочной железы и обнаружили, что отрицательные эмоции людей (депрессия, беспокойство, гнев) и пессимистический настрой не имели абсолютно никакого отношения к продолжительности жизни.

Эти и подобные результаты подразумевают, что психотерапия и группы поддержки, нацеленные на позитивное отношение к жизни и эмоциональную адаптацию, не останавливают рак и не

замедляют его рас-

пространение. Однако психиатр Дэвид Шпигель и его коллеги (Spiegel, Bloom & Gottheil, 1989) широко разрекламировали исследование, изучавшее пациентов, переживших рак молочной железы, в котором были совершенно другие выводы.

Эти исследователи обнаружили, что женщины с метастатическим (распространяющимся) раком молочной железы, которые принимали помощь групп поддержки, жили почти в два раза дольше, чем женщины, которые не посещали встреч групп поддержки, — 36,6 месяцев против 18,9. Однако за последующие два десятилетия исследователи не смогли воспроизвести результаты Шпигеля (Beyerstein et al., 2007). Данные, накопленные психотерапевтами и группами самосовершенствования, показывают, что психологические вмешательства, включая группы поддержки, могут увеличить качество жизни больных раком, но не могут продлить их жизнь (Coyne, Stefanek & Palmer, 2007a).

Так почему же так популярна вера в то, что позитивное отношение к жизни может помочь в излечении рака? Частично так происходит потому, что эта вера апеллирует к ощущению надежды, особенно среди тех, кто отчаянно ищет ее. Перенесшие рак люди, которые приписывают свои хорошие результаты позитивному настрою, могли стать жертвой рассуждений post hoc, ergo propter hoc (после этого, поэтому, из-за этого) (см. Введение). Тот факт, что кто-то сохранил позитивный настрой до того, как возвратился его рак, не означает, что этот настрой стал причиной

этой ремиссии; такая связь могла быть случайной.

Наконец, мы с большей вероятностью можем ус-

лышать и запомнить рассказы о людях, которые победили рак с позитивным настроем, чем о тех, кто умер от рака, пусть и с позитивным настроем. Пер-

выи случаи вызывает больше интереса у людей, не говоря о том, что это отличная тема для телевизионных ток-шоу.

Хотя визуализация, аффирмации и необоснованные советы в Интернете, вероятно, не излечат и не

**Психологические вмешательства могут увеличить качество жизни больных раком, но не могут продлить их жизнь.**

предотвратят рак, это не значит, что позитивное отношение к жизни не может помочь в борьбе с раком. Люди с этим страшным заболеванием все же могут сделать многое, чтобы уменьшить свои физические и эмоциональные страдания, обратившись за качественной медицинской помощью и психологической поддержкой, общаясь с друзьями и семьей, находя смысл и цель в

каждом мгновении своей жизни. Вопреки широко распространенному представлению о том, что рак возникает из-за негативного отношения к жизни, раковые больные могут найти утешение в теперь уже известном утверждении о том, что отношение людей к жизни не виновато в их болезни.

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Детектор лжи с анализом голоса может помочь обнаружить ложь.

**Правда**

Детекторы лжи с анализом голоса могут обнаружить лишь изменения голоса, иногда ассоциируемые с возбуждением, а не с ложью.

«Позитивное мышление» лучше, чем негативное, для всех людей.

Если мы расстроены чем-то, нам нужно просто попытаться выбросить это из головы.

У женщин лучшая социальная интуиция, чем у мужчин.

По понедельникам люди особенно грустны.

У людей, склонных к хорошему настроению, плохое настроение обычно бывает реже, чем у других.

Люди с высоким уровнем «защитного пессимизма», для которых волнение — это стратегия преодоления трудностей, обычно показывают худшие результаты при выполнении дел, которые заставляют их думать позитивно.

Исследование «подавления мысли», проведенное Дэниелом Вег-нером и другими, предполагает, что попытки выбросить что-то из головы часто увеличивают вероятность того, что выбрасываемое возвратится.

Исследования показывают, что женщины отгадывают чувства других не лучше, чем мужчины.

Большинство исследований не подтверждают это утверждение, которое, похоже, происходит из-за того, что люди ждут, что по понедельникам они будут чувствовать себя подавленно.

Тенденция к позитивному настроению (позитивная эмоциональность) в значительной степени или совершенно независима от тенденции к негативному настроению (негативная эмоциональность).



У большинства женщин в предменструальный период ухудшается настроение.

Жизнь в современном западном обществе наполнена гораздо

большим количеством стрессов, чем жизнь в неразвитых странах.

При контроле над стрессовой ситуацией может возникнуть язва.

Фамильярность порождает презрение, мы не любим вещи, с которыми сталкиваемся часто.

Сильный страх может сделать нас седыми.

Исследования, в которых женщины отслеживают свое настроение, используя ежедневные записи, показывают, что у большинства из них во время предменструального периода настроение не ухудшается.

Доказательств этому утверждению нет.

Это утверждение, которое возникло в значительной степени из некорректного исследования «начальников», проведенного в 1958 году Дж. Брэйди, вероятно, ложно; наоборот, контроль над стрессовой ситуацией вызывает меньше беспокойства, чем отсутствие контроля.

Исследование «простого эффекта соприкосновения» указывает на то, что мы обычно предпочитаем стимулы, которые мы видели много раз, стимулам, которых мы не видели.

Нет никаких научных доказательств этого утверждения и никакого известного механизма, который может позволить этому происходить.

Элементы секса делают рекламные объявления более эффективными.

У женщин есть так называемая точка G — зона во влагалище, прикосновение к которой усиливает сексуальное возбуждение.

Мужчины думают о сексе в среднем каждые 7 секунд.

У каждого народа свои представления о красоте.

Люди, выделяющиеся какими-то физическими характеристиками, обычно считаются более привлекательными.

Спортсмены не должны заниматься сексом перед серьезными соревнованиями.

Рассматривание порнографии увеличивает агрессию.

Элементы секса заставляют людей уделять больше внимания рекламным объявлениям, но часто приводят к тому, что они не запоминают название фирмы-товаропроизводителя.

Научных доказательств наличия точки G нет, или они малодостоверны.

Это утверждение — «городская легенда», не имеющая научных доказательств.

Стандарты физической привлекательности очень похожи у многих народов.

Люди, которые считаются статистически средними по своим физическим характеристикам, обычно считаются самыми

привлекательными.

Исследования показывают, что секс сжигает в среднем только приблизительно 50 калорий и не вызывает мышечной слабости.

Большинство исследований показывает, что рассматривание порнографии не увеличивает риск насилия, если порнография не сопровождается насилием.

Мифы об эмоциях и мотивации

275

**Вымысел**

**Правда**

Научных доказательств этому не существует.

Большинство детей, которые часто «играют в доктора» или занимаются мастурбацией, в свое время подверглись сексуальному насилию.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы об эмоциях и мотивации, см.: Bornstein (1989); Croft and Walker (2001); Eysenck (1990); Gilbert (2006); Hines (2001); Ickes (2003); Lykken (1998); Nettle (2005); Norem (2001); O'Connor (2007); Radford (2007); Tavris (1992); Wegner (2002).

# СОЦИАЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ

# 7

# ЧАСТЬ

## Противоположности притягиваются: нас чаще всего влечет к людям, которые не похожи на нас

Вот сюжет одного голливудского фильма. Запасайтесь попкорном, кока-колой и орешками, потому что сейчас начнется...

**Сцена 1.** Камера показывает небольшую темную и грязную спальню. Там лежит на кровати в меру упитанный, лысеющий и довольно неухоженный мужчина по имени Джо Кантгетэдейт и читает биографию Рональда Рейгана. Джо 37 лет, он застенчив, непривлекателен и очень неуверен в себе. До недавнего времени он работал библиотекарем, но сейчас



остался без работы. Джо не встречался ни с кем уже больше 3 лет и чувствует себя отчаявшимся и одиноким.

**Сцена 2.** Выходя из квартиры час спустя, Джо сталкивается (буквально) с потрясающе красивой женщиной 25 лет по имени Кэндис Блондбомшелл. При этом Джо выбивает из рук Кэндис все ее сумки с покупками, рассыпая их содержимое на тротуар, и теперь наклоняется, чтобы помочь хозяйке собрать все, что

рассыпалось. Оказывается, что Кэндис не только красива, но и общительна и дико популярна. Она работает неполный рабочий день официанткой в первоклассном ресторане, а оставшуюся часть дня подрабатывает в серьезном модельном агентстве. В отличие от консервативного республиканца Джо, Кэндис — рьяная либералка. Джо застенчиво спрашивает Кэндис о свидании, но заканчивает тем, что делает неловкую оговорку по Фрейду, и вместо того, чтобы пригласить ее на «свидание», приглашает пе-репихнуться. Кэндис смеется и вежливо отвечает Джо, что у нее романтические отношения с известной звездой (Брэдом Кроу-Крузом) и поэтому она не может встречаться с кем-то еще.

**Сцена 50.** Сорок восемь сцен, два с половиной часа и три ведра попкорна спустя, Джо (который спустя полгода снова столкнулся с Кэндис, на этот раз в ресторане, выбив у нее из рук поднос с заказом, который она несла) как-то удалось обаять Кэндис, которая только что прекратила свои отношения с Брэдом Кроу-Крузом. Кэндис, которую первоначально отталкивала явная непривлекательность и неуклюжесть Джо, теперь находит его восхитительным, как плюшевый медвежонок, и совершенно неотразимым. Джо опускается на колени, делает ей предложение, и она его принимает. По экрану бегут титры, занавес закрывается, а вы утираете слезы платочком.

Сюжет кажется вам до боли знакомым? Неудивительно: представление о притяжении противоположностей — стандартная часть современного культурного пейзажа. Фильмы, романы и телевизионные комедии положений переполнены историями о страстной любви диаметрально противоположных персонажей.

Есть даже целый вебсайт, посвященный фильмам про «противоположности, которые притягиваются», например, таким как «Вам письмо» с Томом Хэнксом и Мэг Райан в главных ролях и «Госпожа горничная» с Дженнифер Лопез и Ральфом Файнсом (http://mar-riage.about.com/od/movies/a/oppositesmov.htm).
Блестящая комедия 2007 года «Залетевшая» с Сет Роген и Кэтрин Хейгл — возможно, последний вклад Голливуда в бесконечную вереницу любовных мезальянсов (вам, несгибаемым любителям кино, скажем, что, по

данным этого сайта, лучший фильм всех времен в жанре «противоположности притягиваются» — комедия 1934 года «Это случилось однажды ночью»).

Многие из нас убеждены, что люди, которые противоположны по характеру, убеждениям и внешности, типа Джо и Кэндис, с большей вероятностью понравятся друг другу (технический термин для привлекательности противоположностей —

«взаимодополняемость» ).

Психолог Линн МакКатчеон обнаружила, что 77% студентов согласны с тем, что в романтических отношениях противоположности притягиваются друг к другу. В своей популярной книге «Противоположности притягиваются» Тим Лахэй сообщает читателям, что «два человека одного темперамента почти нико-



гда не женятся. Почему? Потому что похожие темпераменты отталкиваются друг от друга, а не притягиваются». Это убеждение также широко распространено в литературе и на всегда популярных сайтах интернет-знакомств.

**Фильмы и романы переполнены историями о страстной любви диаметрально противоположных персонажей.**

На сайте под названием «Вторая половинка» доктор наук Харвиль Хендрикс заявляет: «По своему опыту хочу сказать, что ***только*** противоположности притягиваются, потому что такова природа реальности» (между прочим, курсив Хендрикса, а не наш). «Большим мифом в нашей культуре, — говорит он позже, — является то, что совместимость — это основание для отношений. На самом же деле совместимость — это основа для скуки». Посетители другого сайта, «Сваха», могут прочитать, что «поговорка «противоположности притягиваются» действительно верна в некоторых случаях. Возможно, изначальное влечение к человеку возникает из-за его непохожести на нас... некоторые люди находят непохожесть возбуждающей».

Однако для большинства пословиц в народной психологии есть противоположная пословица. Хотя вы почти наверняка слышали, что «противоположности притягиваются», вы, вероятно, также слышали о том, что «рыбак рыбака видит издалека». Какое высказывание лучше всего подкреплено научными доказательствами?

К сожалению для д-ра Хендрикса, данные исследований говорят о том, что его мифы прямо противоположны тому, что есть в реальности. Когда дело дохо-

дит до межличностных отношении, противоположности в них не притягиваются. И вместо комплементарности (взаимодополняемости) в них преобладает гемо-фильность (причудливый термин, обозначающий склонность похожих людей притягиваться друг к другу). В этом отношении такие сайты интернет-знакомств, как Match.com и eHarmony.com, которые пытаются свести предполагаемых партнеров на основе подобия в чертах их характера и отношения к жизни, по сути, находятся на

верном пути (хотя не существует достаточного количества доказательств того, насколько успешно эти сайты соединяют людей в пары).

Действительно, множество исследований демонстрирует, что люди с похожими чертами характера с большей вероятностью будут привлечены друг к другу, чем люди с непохожими чертами характера (Lewak, Wakefield ***&c*** Briggs, 1985). Например, холерики (то есть энергичные, целеустремленные, ценящие свое время и агрессивные) предпочитают партнеров с ана-

логичным характером, и обратное верно для людей с другим типом личности (Morell, Twillman & Sullaway, 1989). Между прочим, то же самое правило относится и к дружбе. Мы с большей вероятностью будем общаться с людьми с похожими чертами характера, чем с непохожими (Nangle, Erdley, Zeff, Stanchfield ***&c*** Gold,

2004).

Сходство черт характера — это не просто хороший предсказатель изначальной привлекательности. Это также хороший предсказатель стабильности и счастья в браке (Caspi ***&c*** Herbener, 1990; Lazarus, 2001). Очевидно, что для удовлетворения в браке особенно важ-

но наличие у обоих супругов такого качества, как ответственность (Nemechek & Olson, 1999). Поэтому, если вы совершенно неаккуратный и неорганизованный человек, наверное, вам будет лучше найти того, кто не совсем помешан на порядке и аккуратности.

**Сходство черт характера - это не просто хороший предсказатель изначальной привлекательности. Это хороший предсказатель счастья в браке.**

Вывод о том, что «подобное привлекает подобное», выходит за границы личности и распространяется на наше отношение к жизни и наши ценности. Классическая работа Донна Бирна и его коллег демонстрирует: чем больше отношение какого-то человека к жизни похоже на наше отношение к жизни (например, чем больше похожи наши политические взгляды), тем больше такой человек нам нравится (Byrne, 1971; Byrne, London ***&c*** Reeves, 1968). Интересно, что эта ассоциация похожа на то, что психологи называют «линейной» (или прямолинейной) функцией, в которой пропорционально большее подобие в отношениях приводит к пропорционально большему количеству симпатии.

Таким образом, нас в два раза чаще влечет к людям, с которыми мы соглашаемся по б вопросам из 10, чем к тем, с кем мы согласны по 3 вопросам из 10. Однако по крайней мере некоторые научные данные говорят о том, что в предсказании

притяжения к другому человеку гораздо важнее несходство в отношении к жизни (Rosenbaum, 1986). То есть: хотя люди с похожим отношением к жизни могут с небольшой вероятностью притянуться друг к другу, люди с разным отношением к жизни вряд ли притянутся друг к другу.

Дело не в том, что противоположности не притягиваются, зачастую они просто отталкиваются друг от друга.

Биологи Питер Бастон и Стивен Эмлен попросили 978 участников опроса оценить важность 10 особенностей, которые они ищут в долгосрочном партнере, такие как богатство, амбициозность, преданность, отношение к воспитанию детей и физическая привлекательность. Затем они попросили этих участников оценить наличие у себя тех же 10 особенностей (черт характера). Два набора оценок были в значительной мере связаны и были еще более связаны у женщин, чем у мужчин, хотя причина этого полового различия не ясна.

Мы не должны принимать результаты, полученные Бастоном и Эмленом, слишком близко к сердцу, поскольку они базируются исключительно на самоотчете. То, что люди, по их словам, хотят видеть в парт-

нере, не всегда соответствует тому, что они фактически хотят, и индивиды иногда бывают пристрастны в своих описаниях самих себя. Кроме того, что люди, по их словам, ценят в потенциальном партнере, может не всегда предсказывать их изначальное притяжение к другим (в конце концов, многие из нас влюблялись в людей, которые, как мы знали, были нам не парой). Однако результаты Бастона и Эмлена отлично соответствуют результатам большого количества других исследований, показывающих: когда мы ищем вторую половину, мы ищем кого-то, кто соответствует нашей личности и жизненным ценностям.

Как возник миф о притягивающихся противоположностях? Никто точно не знает, но мы предоставим вам



на рассмотрение три версии. Во-первых, нужно признать, что из этого мифа можно сделать отличную историю для голливудского фильма. Рассказы о том, как Джо и Кэндис поженились, почти всегда более интересны, чем рассказы о женитьбе двух похожих людей. В большинстве случаев эти рассказы являются также и более волнующими. Поскольку в фильмах, книгах и телепрограммах мы чаще встречаемся с историями о «притяжении противоположностей», чем с историями о «притяжении похожестей», первые истории могут показаться нам банальными. Во-вторых, все мы тоскуем по кому-

то, кто может сделать нас «цельными», кто может компенсировать наши слабости. Боб Дилан в одной из своих песен («Свадебная песня», выпущенная в 1973 году) написал о желании найти «недостающую часть», которая дополняет нас и похожа на недостающую часть пазла. Однако в решающий момент нас может притянуть к людям, которые более всего похожи на нас. И третье и последнее, возможно, в мифе о «притягивающихся противоположностях» все-таки есть малая доля истины, потому что несколько интересных различий между партнерами могут придать отношениям «перчинки» (Baron & Byrne, 1994).

Быть с кем-то, кто видит все точно так же, как мы, и соглашается с нами по каждому вопросу, может быть приятно, но скучно. Однако никто из ученых еще не проверил гипотезу о том, что «похожие люди с некоторыми различиями притягиваются друг к другу». По

ка они этого не сделали, вероятно, самый безопасный вариант для настоящего Джо — это найти себе еще одного полненького библиотекаря женского пола.

**Чем больше людей, тем безопаснее: чем больше людей становятся свидетелями какой-то экстренной ситуации, тем больше вероятность того, что кто-то из них в нее вмешается**

Вообразите следующие два сценария.

**Сценарий А.** Однажды ночью вы идете в полном одиночестве по большому городу и сворачиваете в длинный темный переулок.

Вы поворачиваете за угол и видите двух мужчин, один из них бежит к вам, а второй, случайный прохожий, следует за первым в 15 футах от него. Внезапно первый человек набрасывается на вас, валит на землю и пытается выхватить у вас бумажник.

**Сценарий Б.** Солнечным днем вы оказываетесь в большом городском парке. Вы видите примерно 40 человек, которые занимаются какими-то повседневными делами; одни сидят на лавочках, другие неспешно прогуливаются. Внезапно какой-то человек набрасывается на вас, валит на землю и пытается выхватить у вас бумажник.

Теперь закроите на мгновение глаза и спросите себя: при каком сценарии вы чувствовали бы себя более напуганным?

Если вы похожи на многих обывателей и на примерно одну-две пятых студентов-психологов (Furnham, 1992; Lenz, Ek ***Sc*** Mills, 2009), вы сказали бы, что при сценарии А. В конце концов, «чем больше народу, тем лучше», верно? Поэтому в сценарии Б вы могли бы разумно предположить, что получить помощь на-



много больше шансов — возможно, в 40 раз больше. Однако, как мы уже заметили, здравый смысл — нередко плохой справочник по психологической действительности. На самом деле большая часть научных

данных показывает, что вы, вероятно, будете более безо

пасны при сценарии А; то есть на самом деле чем больше народа вокруг, тем опаснее. Как это может быть?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте сначала рассмотрим два ужасных происшествия.

Утром 19 августа 1995 года 33-летняя Делета Уорд ехала по мосту в Детройте и случайно стукнула крыло автомобиля, которым управлял Мартелл Уэлш. Уэлш и два парня, ехавшие с ним, выпрыгнули из автомобиля, раздели Делету до нижнего белья и избили ее, нанося удары в том числе и домкратом. В какой-то момент Уэлш даже стал предлагать прохожим «кусочек этой сучки». Приблизительно сорок человек проехали мимо на автомобилях, но ни один не вмешался и не вызвал полицию. В отчаянной попытке убежать от напавших, Делета спрыгнула с моста в реку, но утонула.

30 мая 2008 года в Хартфорде 78-летний Анхель Арс Торрес, возвращаясь из продуктового магазина с молоком, был сбит автомобилем посреди оживленной улицы в час пик. Когда Торрес лежал без движения на дороге, многочисленные свидетели просто смотрели на него, не делая ничего, а водители девяти машин даже не удосужились остановиться. Один остановился рядом с

Торресом, но никак ему не помог. Другой человек на скутере немного покружился вокруг пострадавшего и укатил. Ни один человек не остановился, чтобы помочь Торресу, прежде чем прибыли

полицейские. Сегодня у Торреса парализована нижняя часть тела и он подключен к аппарату искусственного дыхания.

Эти два потрясающих случая невмешательства свидетелей трудно или невозможно объяснить. После таких вопиющих фактов большая часть средств массовой информации обычно пытается объяснить равно-

**Когда избивали женщину, почти 40 человек проехали мимо на автомобилях, но ни один не вмешался и не вызвал полицию.**

душие свидетелей бессердечием или апатией людей, живущих в больших городах. Люди в городах, заявляют они, настолько привыкли видеть ужасные вещи, что перестают замечать или обращать внимание на совершающиеся преступления.

Однако в конце 1960-х два психолога Джон Дарли и Бибб Латэйн, встретившись за обедом, нашли этому совершенно иное объяснение. Они обсуждали подобный

широко освещавшийся инцидент — убийство молодой женщины по имени Китти Дженовезе

13 марта 1964 года в Нью-Йорке на глазах 38 свидетелей, которые в этой ситуации не сделали ничего (интересно, что более поздний анализ полицейских отчетов того дня подверг сомнению ряд моментов этой истории, включая утверждения, что там было 38 свидетелей, что все свидетели знали, что происходит убийство, и что никто из свидетелей не вызвал полицию; Manning, Levine, Levine & Collins,

2007). Вместо того чтобы объяснять убийство Дженовезе и подобные события безразличием городских жителей, Дарли и Латэйн начали подозревать, что причины невмешательства свидетелей лежат в боль-

шей степени в общих психологических процессах, чем в межличностной природе жизни больших городов. По их мнению, невмешательство свидетелей объясняется двумя ключевыми факторами.

Во-первых, говорили Дарли и Латэйн, свидетель должен понять, что перед ним действительно чрезвычайная ситуация. Вы когда-либо оказывались в ситуации, когда видели лежащего на тротуаре человека и спрашивали себя, нужна ли ему помощь? Возможно, он был просто пьян, или это была часть шутки, которую вы не поняли.

Если вы оглянулись и заметили, что никто больше не выглядит обеспокоенным, вы, возможно, предположите, что ситуация вовсе не является чрезвычайной. Дарли и Латэйн назвали это явление **плюралистическим невежеством:** это ошибка, заключающаяся в предположении о том, что никто в группе не разделяет ваши взгляды («Никто ничего не делает, поэтому я, наверное, единственный, кто думает, что эта ситуация чрезвычайная; что ж, должно быть, я неправ»).

Один известный пример плюралистического невежества — это тишина в аудитории, часто наблюдаемая сразу же после лекции и удивляющая всех студентов. Как только лекция заканчивается, профессор спрашивает: «Есть ли у кого-нибудь вопросы?» — и никто ему не отвечает. Все присутствующие в аудитории нервно озираются по сторонам, видят, что все другие студенты сидят тихо, и делают ошибочный вывод о том, что все остальные, кроме них, поняли лекцию.

По мнению Дарли и Латэйна, есть и второй процесс, объясняющий невмешательство свидетеля. Даже если совершенно ясно, что ситуация является чрезвычайной, присутствие других все еще мешает людям вмешаться в нее. Почему? Потому что чем

больше людей присутствуют на месте чрезвычайной ситуации, тем меньше каждый человек чувствует себя индивидуально ответственным за негативные последствия неоказания помощи. Если вы не помогаете человеку, с которым случился сердечный приступ, и позже этот человек умирает, вы можете всегда сказать себе: «Что ж, это ужасная трагедия, но я-то в ней не виноват. В конце концов, вокруг было много других людей, которые тоже могли помочь».

**Причины невмешательства свидетелей лежат в большей степени в общих психологических процессах, чем в межличностной природе жизни больших городов.**

Дарли и Латэйн назвали это явление **размыванием ответственности,** потому что присутствие других людей заставляет каждого человека чувствовать себя менее ответственным за последствия и менее виноватым в них.

В серии исследований Дарли, Латэйн и

их коллеги проверили представление о том, что присутствие других людей в чрезвычайных ситуациях затрудняет помощь пострадавшим.

В одном исследовании (Latane & Darley, 1968) участники входили в комнату, чтобы закончить ряд анкетных опросов. В одном случае участники были усажены одни, в другом — рядом с двумя другими участниками. Через несколько минут из вентиляционных решеток в комнату начинал валить дым. Когда

испытуемые были одни, они выбегали из комнаты, чтобы

сообщить о дыме, в 75% случаев; когда же они находились в группах, они поступали так только примерно в половине (38%) случаев. Находясь в группах, некоторые испытуемые оставались в задымленной комнате целых 6 минут — до тех пор, пока уже не переставали видеть свои анкетные вопросники!

В другом исследовании (Latane & Rodin, 1969) женщина-экспериментатор приветствовала участников, проводила их в комнату, чтобы закончить опрос, и уходила, чтобы поработать в соседнем офисе, в котором были книги и лестница. В одних случаях участники оставались одни; в других — в компании других участников.

Через несколько минут участники слышали экспериментатора, падающего с лестницы и кричащего:

«О боже, моя нога... Я... Я... не могу ею пошевелить!» Когда участники были одни, они предлагали помощь в 70% случаев; а когда они были вместе с другими, помогали только в 40% случаев. Исследователи воспроизводили эти эксперименты много раз, используя несколько видоизмененную обстановку. Проанализировав почти 50 исследований вмешательства свидетелей, в которых приняли участие почти 6000 человек, Латэйн и Стив Найда обнаружили, что примерно в 90% случаев людям в чрезвычайных ситуациях помогали участники-одиночки, а не те, кто находился в группах.

И все же даже при том, что обычно большое скопление людей таит в себе опасность, а не безопасность, многие люди действительно помогают в присутствии других. Двое мужчин все же прыгнули в воду, пытаясь спасти Делету Уорд. Четыре человека все

же вызвали полицию, когда случилась беда с Анхелем Арсом Торресом. Хотя психологи не знают наверняка, что заставляет одних людей помогать в чрезвычайных ситуациях, а других — нет, они обнаружили, что участники, которых мало заботит общественное мнение и которые меньше придерживаются общепринятых традиции, с большей вероятностью плывут против течения и приходят на помощь в экстренных ситуациях даже тогда, когда вокруг есть другие люди (Latane & Darley,

**Чем больше людей вокруг, тем меньше каждый из них чувствует себя ответственным за негативные последствия неоказания помощи.**

1970).

На этом сером фоне пробивается еще один луч надежды: исследования показывают, что знакомство с исследованиями на тему последствий вмешательства в

чрезвычайные ситуации свидетелей фактически увеличивает вероятность того, что ознакомленные с этой информацией люди в будущем будут помогать другим в чрезвычайных ситуациях. Это пример того, что Кеннет Герген назвал «эффектом просвещения»: узнавание о психологическом исследовании может повлиять на поведение в реальном мире. Исследователи (Beaman, Barnes, Klentz & McQuirk, 1978) познакомили одну из групп студентов-психоло-гов с научной литературой о последствиях вмешательства свидетелей в чрезвычайные ситуации (то есть практически с той же самой информацией, которую вы только что узнали), а другой группе студентов ничего такого не рассказали.

Две недели спустя студенты, сопровождаемые экспериментаторами, столкнулись в парке с человеком,

который упал на скамейку (как вы могли бы предположить, этот сценарий был подстроен). Так вот, помочь упавшему вызвались лишь 25% студентов, которые не слышали лекции по вмешательству свидетелей

**Те, кого мало заботит общественное мнение, с большей вероятностью плывут против течения и приходят на помощь в экстренных ситуациях.**

в чрезвычайную ситуацию, но уже 43% студентов, которые услышали такую лекцию. Это исследование сработало, вероятно, потому что оно дало людям новое знание, а также потому, что оно заставило их более остро осознать важность помощи. Поэтому несколько минут, которые вы потратили на чтение этого мифа, возможно, увеличили ваши шансы на то, что вы станете небезучастным свидетелем в чрезвычайных ситуациях. Может быть, чем больше народа, тем не безопаснее, но подчас безопаснее бывает знать об этом.

# Мужчины и женщины общаются совершенно по-разному

**МИФ**
**29**

Мало на какие темы поэты, писатели и сочинители песен истратили больше времени и чернил, чем на извечную тему кажущегося непонимания между мужчинами и женщинами. Даже если ограничиваться только рок-н-роллом, можно сказать, что количество песен, описывающих непонимание, существующее между мужским и женским полом, трудно и сосчитать. Возьмем, к примеру песню группы «Genesis» «Недопонимание»:

Должно быть, произошло какое-то недопонимание, Должно быть, произошла ошибка,
Я прождал под дождем несколько часов,
Ты опоздала.
Не буду говорить правильных слов,
Но ты могла мне позвонить.

Конечно, не только рок-музыканты поют об этом. Даже известные теоретики индивидуальности злились из-за того, что им не удалось понять противоположный пол. Не кто иной, как знаток человеческого поведения Зигмунд Фрейд, однажды сказал Мари Бонапарт (психоаналитику и правнучатой племяннице Наполеона Бонапарта):

«Большой вопрос, ответ на который не дал никто и на который так и не смог ответить и я, несмотря на мои тридцать лет исследований женской души, состоит в следующем: «Чего хочет женщина?» Конечно, возникает смутное подозрение, что многие ученые, изучающие природу женщин, думают то же самое и про мужчин».

Представление о том, что мужчины и женщины общаются совершенно по-разному, что приводит к постоянным недоразумениям, глубоко укоренено в общественном сознании. Многие телешоу и мультфильмы, такие как «Новобрачные», «Флинстоуны» и совсем недавние «Симпсоны» и «Царь горы», вовсю эксплуатируют часто неумышленно юмористические различия в общении между мужьями и женами. Мужчины в этих шоу говорят о спортивных состязаниях, еде, охоте и азартной игре, а женщины — о чувствах, дружбе, отношениях и домашней жизни. Немаловаж-

но, что в подобных шоу мужчин обычно изображают менее

эмоционально проницательными или, выражаясь не так снисходительно, «более недалекими», чем женщин.

Опросы показывают: студенты колледжа тоже считают, что мужчины и женщины общаются по-разному. В частности, студенты полагают, что женщины значительно более болтливы, чем мужчины, и умеют лучше распознавать едва заметные невербальные подсказки во время разговора (Swim, 1994).

А если прочитать большую часть современной литературы по популярной психологии, можно прийти к выводу о том, что мужчины и женщины — это не просто различные люди, это различные виды существ. Книга британского лингвиста Деборы Таннен «Вы просто не понимаете» укрепила это представление утверждением, основанным главным образом на неофициальных и анекдотических наблюдениях, о том, что мужские и женские стили общения отличаются по своему типу, а не по степени. По словам Таннен, «женщины говорят и слышат язык связи и близости, в то время как мужчины говорят и слышат язык статуса и независимости».

Популярный американский психолог Джон Грэй развил это представление дальше, метафорически уподобив мужчин и женщин существам с различных планет. В чрезвычайно успешной серии книг по самосовершенствованию под названием «Марс и Венера», начатой книгой «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» (1992) и расширенной книгами «Марс и Вене-

ра в спальне» (1996), «Марс и Венера на свидании» (1999), «Марс и Венера на рабочем месте» (2001) и «Почему Марс и Венера сталкиваются» (2008) Грэй выдвинул радикальное предположение о том, что мужчины и женщины совершенно по-разному сообщают о своих потребностях, настолько по-разному, что они постоянно недопонимают друг друга. Грэй пишет: «Мужчины и женщины не только по-разному общаются, но и по-разному думают, чувствуют, реагируют, отвечают, любят, нуждаются и благодарят. Кажется, что они с разных планет и говорят на разных языках». Помимо прочего, Грэй утверждает, что женский язык сосредотачивается на близости и связности, а мужской — на независимости и соревновательности (Barnett & Rivers, 2004; Dindia & Canary, 2006). И что когда женщины расстроены, они выражают свои чувства, тогда как мужчины в этом случае уходят в «пещеру» (замыкаются).

Книги Грэя были изданы на 43 языках и разошлись тиражом более 40 миллионов экземпляров. Газета «USA Today» включила книгу Грэя 1992 года в число 25 самых влиятельных книг XX века. Согласно некоторым подсчетам, книги этого писателя в 1990-х годах по общему количеству проданных экземпляров уступали

только Библии (http: / / www.ritaabrams.com / pages/ MarsVenus.php). Грэй открыл по всей стране 25 консультационных центров под маркой «Марс и Венера» с целью улучшить общение между чуждыми мирами мужчин и женщин. На сайте психолога можно найти ссылки на брачную службу «Марс и Венера» и телефон доверия (Cameron, 2007). А в 1997 году Грэй даже поставил на Бродвее мюзикл по мотивам своих книг.

Хотя Грэй и другие популярные психологи не проводили исследований, подтверждающих их заявления, многие другие исследователи изучили доказательства, касающиеся гендерных различий в общении. В частности, мы можем обратиться к такой литературе, чтобы разобрать следующие четыре главных вопроса: (1) «Говорят ли женщины больше, чем мужчины?» (2) «Рассказывают ли женщины о себе больше, чем мужчины?» (3) «Прерывают ли мужчины других людей чаще, чем женщины?» (4) «Распознают ли женщины невербальные подсказки лучше, чем мужчины» (Barnett & Rivers, 2004; Cameron, 2007)?

Вдобавок мы можем задать еще один вопрос: в той степени, в какой существуют эти различия, насколько они велики? Чтобы разобраться с этим вопросом, психологи часто полагаются на систему измерений, называемую ***d Коэна*** в честь статистика Джекоба Коэна, который популяризировал ее.

Не вдаваясь в сложные статистические детали, скажем лишь, что d Коэна показывает, насколько большое различие существует между группами относительно вариативности внутри этих групп. В качестве грубой точки отсчета d Коэна, равное 0,2, считается маленьким, равное 0,5 — средним, а 0,8 — большим. Приведем несколько критериев для сравнения: d Коэна для средней разницы между мужчинами и женщинами в добросовестности (женщины — более добросовестны) равно приблизительно 0,18 (Feingold, 1994); по физической агрессии (мужчины — более агрессивны) — приблизительно 0,60 (Hyde, 2005); а по росту (мужчины — выше) — примерно 1,7 (Lippa, 2005).

**1. Говорят ли женщины гораздо больше мужчин?** Хотя убеждение в том, что женщины более болтливы, чем мужчины, было популярно в течение многих десятилетий, психиатр Луанн Бризендин привела этому новые доказательства в 2006 году в своем бестселлере «Женский мозг». В нем Бризендин процитировала утверждение о том, что женщины произносят в среднем 20 000 слов в день, а мужчины — всего 7000, и множество медийных изданий вскоре сообщили об этой разнице как об установленном факте. Однако при ближайшем рассмотрении оказалось, что это утверждение взято целиком из одной из книг по самосовершенствованию и различных

второстепенных источников, а не из систематических научных исследований (Cameron, 2007; Liberman, 2006).

**Говорят ли женщины гораздо больше мужчин?**

**И женщины, и мужчины произносят приблизительно по 16 000 слов в день.**

Бризендин отказалась от этого утверждения в более поздних изданиях своей книги. Когда психолог Джанет Хайд объединила результаты 73 контролируемых исследований в метаанализ, она обнаружила, что общее значение d Коэна равно 0,11 и отражает большую болтливость женщин, чем мужчин. Однако это различие меньше меньшего и едва заметно в повседневной жизни. Психолог Маттиас Мехл и его коллеги заколотили еще один гвоздь в гроб представления о болтливости в ходе исследования, отслеживающего ежедневные беседы 400 студентов колледжа, которые записывали свои разговоры на диктофоны. Ученые обнаружили, что женщины и мужчины произносили приблизительно по 16 000 слов в день (Mehl, Vazire, Ramirez-Esparza, Slatcher & Pennebaker, 2007).

2. **Рассказывают ли женщины больше о себе, чем мужчины?** Вопреки популярному стереотипу о том, что женщины говорят намного больше мужчин о делах, которые их беспокоят, Хайд в 205 исследованиях обнаружила d Коэна, равную лишь 0,18. Этот результат очень мал и показывает, что женщины лишь ненамного более открыты, чем мужчины.

**3. Прерывают ли мужчины других чаще, чем женщины?** Да, хотя, проанализировав 53 исследования гендерных различий в общении, Хайд снова обнаружила, что это различие тоже незначительно и составляет 0,15 d Коэна. И даже это различие трудно интерпретировать, поскольку исследование предполагает, что прерывания и смена ролей в разговоре — это частично функция социального статуса. Когда женщины являются начальниками, они обычно перебивают собеседников чаще, чаще ведут разговор и говорят больше мужчин (Aries, 1996; Barnett & Rivers, 2004).

**4. Действительно ли женщины чувствуют невербальные подсказки лучше мужчин?** Здесь ответ несколько более ясен, и это — уверенное «да». Метаанализ взрослых, проведенный Джудит Холл, в ходе которого исследовались способности участников обнаруживать или дифференцировать эмоции на лицах людей (такие как печаль, счастье, гнев и страх), дал d Коэна, равную приблизительно **0,40,** хотя метаанализ детей и подростков, сделанный Эрин Макклуром, показал меньшее различие — равное только **0,13.**

Итак, мужчины и женщины действительно общаются чуть по-

разному, и некоторые различия в мане-

ре общения являются достаточно серьезными, чтобы о них говорить. Тем не менее мужчины и женщины гораздо более похожи, чем различны по своим стилям общения, и совсем не ясно, насколько существующие различия обусловлены природными различиями между полами, а насколько — половыми различиями в уровне власти (Barnett & Rivers, 2004; Cameron, 2007). В ходе исследований с использованием d Коэна гендерные различия в коммуникации редко превышают небольшой диапазон (Aries, 1996). Поэтому надо признать, несмотря на книги, консультационные центры и бродвейские мюзиклы Джона Грэя, все же мужчины не прибыли с Марса, а женщины не появились с Венеры. Точнее будет сказать так, как выразилась исследовательница коммуникации Кэтрин Диндия: «Мужчины прибыли из Северной Дакоты, а женщины из Южной».

**Лучше выплеснуть свой гнев на других, чем удерживать**

У Патрика Генри Шеррилла есть сомнительная слава человека, из-за которого мы используем термин «сходить на почту», как в свое время назвали одно из самых страшных в американской истории массовых убийств. 20 августа 1986 года Шерилл, взбешенный вероятностью того, что его уволят из почтового отделения, где он работал, стал палить из двух пистолетов, которые он припрятал в своей почтальонской сумке. В итоге в почтовом отделении города Эдмонд штата



Оклахома он убил 14 и ранил 6 человек, после чего покончил с собой.

Многие люди теперь используют термин «сходить на почту» для описания человека, который впадает в неконтролируемую ярость и злобу. «Дорожный гнев» (так на жаргоне обозначают вспышки гнева на дороге) тоже может быть опасным. 16 апреля 2007 года Джейсон Рейнольдс обогнал машину Кевина Норманна и ударил по тормозам. Когда Норманн попытался избежать столкновения, его автомобиль вылетел на полосу встречного движения и врезался в другую машину. В результате Норманн и другой водитель скончались («Вашингтон таймс», 2007).

Могли ли Шеррилл и Рейнольдс избежать этих страшных вспышек гнева, если бы выплеснули накопившиеся эмоции дома, скажем, поколошматив подушку или постучав по чему-нибудь пластмассовой битой? Если вы похожи на большинство людей, то вы тоже верите, что лучше выпустить гнев, чем копить его в себе. В ходе одного опроса 66% студентов согласились с тем, что выражение накопившегося гнева — эффективное средство уменьшения риска возникновения агрессии (Brown, 1983). Это убеждение восходит к временам 2000-летней давности, когда древнегреческий философ Аристотель в своей классической «Поэтике» заметил, что просмотр трагических пьес обеспечивает возможность катарсиса (от греческого слова «katharsis») — очищения от гнева и других негативных эмоций, которое приводит к эмоциональной разрядке и удовлетворению.

Зигмунд Фрейд, влиятельный сторонник катарси-

са, полагал, что подавляемая ярость может накопиться, вскипеть, как пар в скороварке, и привести к таким психическим состояниям, как истерия или провоцируемая агрессия. Ключ к терапии и отличному душевному здоровью, как говорили Фрейд и

его последователи, — это сбросить с себя груз негативных чувств, рассказав о них кому-то в спокойной манере во время и после лечения. Книжка комиксов «Чудо» и киношный персонаж «Халк» — это метафора последствий отказа от управления гневом, который скрывается в потаенных уголках сознания. Когда кроткий Брюс Бэн-нер позволяет накопиться слишком большому количеству гнева или когда его провоцируют, он превращается в свое неистовствующее альтер эго — Халка (Громадину) .

Как учит нас популярная психология, гнев — это монстр, которого надо приручить. В ряде фильмов поддерживается идея о том, что мы можем это сделать, «выпуская пар», «облегчая душу» и «выбрасывая из головы».

В фильме «Анализируй это» (1999) психиатр (которого играет Билли Кристал) советует нью-йоркскому гангстеру (в исполнении Роберта де Ниро) колошматить подушку всякий раз, когда тот сердится. А в фильме «Сеть» (1976) сердитый ведущий новостей (в исполнении Питера Финча) просит зрителей, которых достали высокие цены на бензин, упадок экономики и политика на грани войны, выпустить свое раздражение, открыв окна и прокричав: *«Я* зол, как черт, и я больше не потерплю этого!» В ответ на его призыв миллионы американцев делают именно это. В фильме «Управление гневом» (2003), после того

как кроткий герой (которого играет Адам Сэндлер) ложно обвиняется в «агрессивном поведении на борту самолета», судья приказывает ему посещать занятия группы по управлению гневом (ею руководит доктор Бадди Райделл в исполнении Джека Николсона). По совету Райделла персонаж Сэндлера натравливает вышибал на школьников и кидается клюшками от гольфа, чтобы освободиться от гнева.

**Фрейд полагал, что подавляемая ярость может привести к таким психическим состояниям, как истерия или агрессия.**

Совет доктора Райделла похож на советы авторов многих книг по самосовершенствованию, касающихся управления гневом. Джон Ли предложил, вместо того чтобы «удерживать в себе ядовитый гнев», лучше «колошматить подушку или боксерскую грушу. А делая это, вопить, ругаться, кричать. Колотите подушку со всей мочи. Если вы рассержены на какого-то конкретного человека, вообразите его или ее лицо на по_ ˆ **и и**

душке или боксерской груше и выражайте свой гнев физически и вербально». Доктора Джордж Бах и Херб Голдберг рекомендовали упражнение, названное «Везувий» (в честь итальянского вулкана, который разрушил Помпеи в 79 году). При выполнении этого упражнения «...люди могут выразить свои скрытые расстройства, негодование, обиды, вражду и дать волю

мощному выплеску своих негативных чувств, крича и вопя во весь голос».

В Интернете продается множество игрушек, призванных обуздать гнев. Одна из наших любимых — «Душим цыпленка». Когда вы включаете этого цыпленка, он начинает «отплясывать». А когда вы начинаете его душить, он тут же реагирует — его щеки красне-

ют, глаза выкатываются, а ноги начинают болтаться. Когда вы отпустите его шею, вы услышите ускоренную версию «Цыплячьего танца», которая, возможно, заставит вас продолжить «управление гневом». Если вас не прельщает перспектива задушить цыпленка (пусть и пластмассового), обратите свое внимание на игрушку «Душим начальника». Когда вы нажимаете его левую руку, «начальник» жестко упрекает и критикует вас, говоря о том, что вы должны работать сверхурочно, даже когда чувствуете себя больным. Но когда вы душите его, он выпучивает глаза, его тело размякает, и он говорит вам, что вы заслуживаете прибавки к зарплате или можете взять отгул. Цель достигнута.

Методы управления гневом даже нашли применение в некоторых психотерапевтических практиках. Такие популярные методы лечения побуждают чем-то недовольных клиентов кричать, бить подушки или бросать в стены мячи (Lewis & Bucher, 1992). Сторон-

ники этой терапии, часто неофициально называемой «терапией первобытного крика», полагают, что люди, имеющие психологические проблемы, должны выпустить эмоциональную боль, произведенную травмами в младенчестве и детстве, сделав это с помощью самых громких криков, которые они могут воспроизвести

(Janov, 1970).

В некоторых городах (Атланта, Джорджия) до сих пор есть центры этой «первобытной терапии». Вебсайт, который рекламирует «Центр огорченных детей», предлагает использовать «безумную коробку», чтобы помочь детям справиться со своими эмоциями



(http: / / www.cgcmaine.org/childrensactivities.html). Такая коробка делается очень просто: «1. Заполните коробку бумагой. Вы можете вырезать картинки из журнала или записать вещи, которые выводят вас из себя; 2. Заклейте коробку изолентой; 3. Используйте пластмассовую биту или прыгайте на коробке, пока она не порвется в клочья; 4. Сожгите или выбросьте остатки».

Есть еще более странные катарсические подходы для

обуздания гнева. Чтобы избавиться от офисного стресса, жители испанского города Кастехон теперь практикуют «Разрушетерапию»: под музыку рок-группы мужчины и женщины разрушают кувалдами выброшенные на свалку автомобили и предметы домашнего обихода (Канал «Fox News», 2008; рис. 9). Авторов этой «терапии», возможно, вдохновил фильм «Офисное пространство» (1999). В нем есть сцена, когда разозленные сотрудники, которые ненавидят свою работу и свое начальство, отвозят в поле офисный принтер и беспощадно разбивают его бейсбольными битами.

Оставив эти глупости на совести их авторов, можно сказать, что гипотеза о катарсисе неверна. Проводимые на протяжении более 40 лет исследования показали, что такое выражение гнева (напрямую — на другого человека или косвенно — на какой-либо объект) на самом деле увеличивает степень агрессивности (Bushman, Baumeister & Stack, 1999; Lewis & Bucher, 1992; Littrell, 1998; Tavris, 1988). В одном из самых ранних исследований было выявлено, что люди, которые начинали «лезть в бутылку» после того, как кто-то оскорблял их, были больше, а не меньше кри-

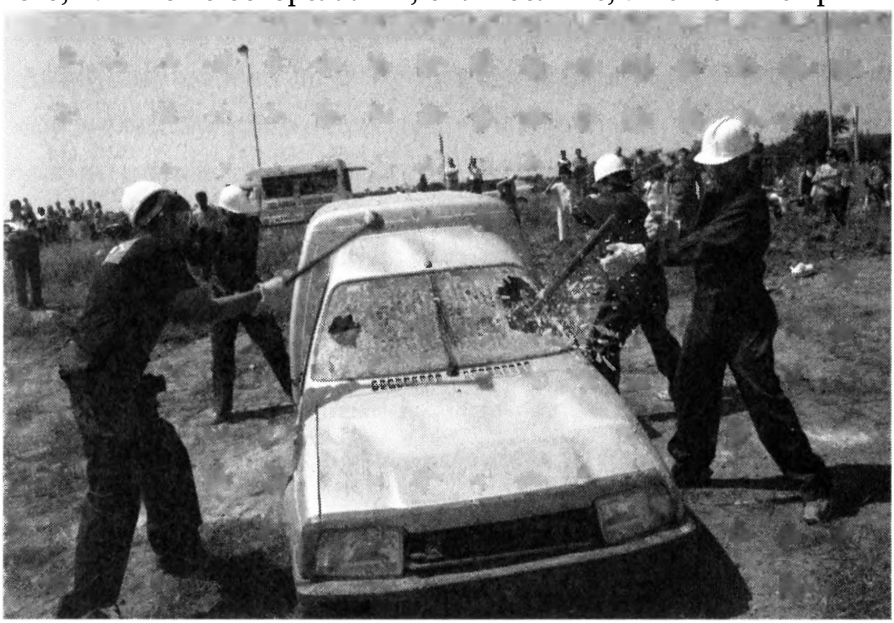


**Рис. 9.** Участники сеанса «разрушетерапии», проходившего в 2005 году в Кастехоне (Испания), крушат автомобили, стараясь освободиться от накопившейся у них злости. Но является ли «разрушетерапия» эффективным средством против злости или агрессивного поведения на дорогах? *Источник: REUTERSA/incent West.*

тически настроены по отношению к этому человеку (Hornberger, 1959). Кроме того, занятие такими агрессивными

видами спорта, как футбол, которое, как предполагают, приносит катарсис, приводит к увеличению агрессивности (Patterson, 1974), а такие агрессивные видеоигры, как Manhunt («Розыск»), в котором кровавые убийства оцениваются по 5-балльной шкале, приводят к увеличенной агрессии в лаборатории и в повседневной жизни (Anderson & Bushman, 2002; Anderson, Gentile ***&c*** Buckley, 2007).

Становясь сердитыми, мы не «выпускаем пар», мы просто тушим пожар нашего гнева. Исследования пред-

полагают, что выражение гнева полезно только тогда, когда это сопровождается конструктивным решением проблем, призванным обратиться к источнику гнева (Littrell, 1998). Если мы расстроены тем, что наш партнер постоянно опаздывает на свидания, мы вряд ли станем чувствовать себя лучше, начав кричать на него. Не говоря уже о том, что криком мы вряд ли

**Исследования показали, что выражение гнева напрямую (на другого человека) или косвенно (на какой-либо объект) на самом деле увеличивает степень агрессивности.**

улучшим ситуацию. Но спокойно и утвердительно выражая негодование («я понимаю, что, скорее всего, ты сделал это не нарочно, но когда ты опаздываешь, это задевает мое самолюбие»), мы можем приблизиться к разрешению конфликта.

СМИ, пропагандируя такой метод разрешения конфликта, могут сослужить дурную службу. Люди будут участвовать в агрессивных действиях, потому что станут полагать, что после них будут чувствовать себя лучше (Bushman, Baumeister, ***Sc*** Phillips, 2001). Брэд Бушмен и его коллеги (Bushman et al., 1999) дали одним участникам эксперимента газетные вырезки, где утверждалось, что агрессивные действия — это хороший способ уменьшить гнев, а другим — критические заметки об этом. Вопреки гипотезе о катарсисе, люди, которые прочитали заметку в его защиту, а затем начинали бить боксерскую грушу, становились более агрессивными к человеку, который оскорбил их, чем люди, которые били боксерскую грушу после прочтения заметки, осуждающей эту гипотезу.

Почему миф о катарсисе все еще популярен, несмотря на убедительные доказательства того, что гнев

подпитывает агрессивность? Потому что люди иногда чувствуют себя лучше в течение короткого периода времени после того, как они выпустят пар, и это способно укрепить убеждение в том, что катарсис работает (Bushman, 2002; Bushman et al., 1999). Следует заметить, что люди нередко ошибочно приписывают факт улучшения своего самочувствия после выплеска гнева катарсису, а не тому, что гнев обычно через некоторое время утихает сам.

Как заметили Джеффри Лор и его коллеги (Lohr, Olatunji, Baumeister & Bushman, 2007), это пример заблуждения post hoc, ergo propter hoc (после этого, значит, из-за этого) — ошибочного предположения о том, что раз одна вещь предшествует другой, значит, она является ее причиной (см. Введение). Мы согласны с Кэрол Таврис в том, что «пришло время раз и навсегда покончить с представлением о катарсисе». После того как мы нажмем спусковой крючок, будем ли мы чувствовать себя лучше или хуже, чем до того, как нажали его?

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Большие группы принимают менее экстремальные решения, чем одиночки.

Скопление толпы постепенно приводит к большей агрессии.

**Правда**

Исследования «опасных изменений» и позже «поляризации группы» показывают, что группы обычно принимают более экстремальные решения, чем отдельные люди.

Скопление толпы иногда уменьшает агрессию, потому что люди в толпе часто пытаются ограничить свой контакт с другими.

В большинстве случаев отношение к окружающим слабо предсказывает поведение человека.

Отношение человека к происходящему вокруг очень точно говорит о его характере.

Чтобы уменьшить предубеждения, мы должны сначала изменить отношение людей.

«Мозговой штурм» в группах генерирует больше новых идей, чем размышления в одиночку.

Высокий уровень гнева в браке — очень точный предсказатель развода.

Бедность и плохое образование — это главные причины терроризма, особенно террористических актов с участием смертников.

Большинство членов сект — это душевнобольные люди.

Лучший способ изменить чье-то отношение — это дать ему или ей большую награду.

Изменение поведения людей часто является лучшим способом изменить их предвзятое отношение к чему-либо.

Большинство исследований показывает, что качество идей, произведенных во время «мозгового штурма», ниже качества идей, произведенных отдельными людьми.

Гнев между партнерами обычно не предсказывает развод, хотя уровни некоторых других эмоций, особенно презрения, это предсказывают.

Многие или большинство тер-рористов-смертников хорошо образованы и материально обеспечены.

Исследования показывают, что большинство сектантов не страдает серьезной психопатологией.

Исследование теории «внутреннего конфликта» показывает, что лучший способ изменить чье-то отношение — это дать ему или ей наименьшее из возможных поощрений.

Материальное поощрение людей за креативную работу всегда усиливает их мотивацию на выполнение еще более креативной работы.

В некоторых случаях поощрение людей за креативную работу может уменьшить их внутреннюю мотивацию.

Баскетболисты забивают мячи «сериями».

Изображение из себя «недотроги» — хороший способ заинтересовать мужчину.

Исследования показывают, что «забивная рука» в баскетболе является иллюзией, потому что забивание множества бросков подряд не увеличивает шансы игрока забить в следующий раз.

Исследования показывают, что мужчины меньше интересуются женщинами, которые ведут себя «сдержанно», чем женщинами, которые восприимчивы к их ухаживаниям.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о межличностном поведении, см.: de Waal, Aureli and Judge (2000); Gi-lovich (1991); Gilovich, Vallone, and Tversky (1985); Kohn (1990), Manning, Levine and Collins (2007); Myers (2008).

**ЧАСТЬ**

# МИФ 31

# 8

**познай себя**

## *Мифы о личности*

### *Одинаковое воспитание детей приводит к тому, что в зрелом возрасте у них появляются одинаковые черты характера*

Как вы стали тем, кто вы есть?

Это практически самый фундаментальный вопрос, который мы можем задать о личности человека. Обдумайте его в течение нескольких минут, и скорее всего вы дадите на него множество ответов. Если вы похожи на большинство людей, то велика

вероятность, что многие из ваших ответов будут касаться того, как вас воспитывали ваши родители. «Я порядочный человек, потому что мои родители научили меня добродетели». «Я — сорвиголова, потому что мой отец хотел, чтобы я рисковал по жизни».

Немногих убеждений о личности придерживаются так же твердо, как тех, которые Джудит Рич Харрис назвала «предпосылкой воспитания». Мы имеем в виду представления о том, что методы воспитания делают личности детей внутри семьи похожими друг на друга и на их родителей (Pinker, 2002; Rowe, 1994). Например, в своей книге 1996 года «Нужна целая деревня» бывшая первая леди, а ныне госсекретарь США Хилари Клинтон утверждала, что родители, которые честны со своими детьми, обычно воспитывают честных детей; а родители, которые излишне агрессивны со своими детьми, как правило, воспитывают агрессивных детей и т. д. (Clinton, 1996).

Мы можем найти эту предпосылку в сотнях академических статей и книг. Например, в раннем издании своего учебника по изучению личности Уолтер Мис-шел представил следующий результат мысленного эксперимента:

«Вообразите огромные различия, которые будут обнаружены в характерах близнецов с идентичным генетическим фондом, если бы они воспитывались отдельно в двух различных семьях... Через социальное научение у людей развиваются самые разные реакции на большинство стимулов, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни» (Mischel, 1981).

Предположение о влиянии воспитания формирует основу для многочисленных теорий, которые полагаются на социализацию родителя и ребенка как на движущую силу развития личности (Loevinger, 1987). Зигмунд Фрейд предположил, что дети учатся своему ощущению нравственности (тому, что он назвал «су-

перэго»), отождествляя себя с родителем их пола и встраивая в свою личность систему ценностей этого родителя. Согласно «социальной теории обучения» Альберта Бандуры, наше поведение формируется в

значительной степени благодаря подражанию действиям наших родителей и других авторитетных для нас фигур. Тот факт, что наши личности формируют-

ся в значительной степени благодаря родительской социализации, бесспорен. Или не бесспорен?

Верно, что дети по своим чертам характера обычно в какой-то степени напоминают своих родителей. Но это открытие не демонстрирует, что такое подобие произведено внешним сходством, потому что у

биологических родителей и их детей похожа не только внешность, но и гены. Чтобы проверить предположение о влиянии воспитания, мы должны найти систематические средства отделения генов от внешних проявлений.

Один из способов сделать это использует замечательный естественный эксперимент. Приблизительно в одном случае из 250 оплодотворенное яйцо, или «зигота», расщепляется на две копии, называемые однояйцовыми близнецами; по этой причине их также называют «монозиготными» близнецами. Таким образом, у однояйцовых близнецов гены идентичны на 100%. Сравнивая характеры однояйцовых близнецов, воспитанных отдельно, с однояйцовыми близнецами, воспитанными вместе, ученые могут оценить эффект влияния ***общей среды,*** комбинированного влияния среды, которое увеличивает похожесть членов семьи.

Крупнейшее исследование однояйцовых близнецов,

разделенных при рождении, было проведено психологом Томасом Бучардом и его коллегами из Миннесотского университета, которые исследовали более 60 пар таких однояйцовых близнецов, воспитанных в разных семьях. Игриво названое в честь бейсбольной команды штата «Миннесотскими близнецами», это исследование воссоединило множество взрослых однояйцовых близнецов в аэропорту Сейнт-Пол в Миннеаполисе впервые после их разделения.

Бучард и его коллеги, включая Аука Теллегена и Дэвида Ликкена, обнаружили, что у этих близнецов наблюдалась просто поразительная похожесть черт характера и привычек. В одном случае близнецы мужского пола, воспитанные в разных странах, спускали воду в туалете до и после использования, читали журналы с конца и получали удовольствие от того, что пугали других, громко чихая в лифтах. Другая пара состояла из двух близнецов мужского пола, которые, ничего не подозревая, жили всего на расстоянии 50 миль друг от друга в Нью-Джерси. К их взаимному удивлению, они обнаружили, что оба состоят в добровольной дружине пожарных, оба являются большими поклонниками вестернов с участием Джона Уэйна и, хотя оба любят пиво, пьют только Budweiser. Учась в колледжах в разных штатах, один из них установил пожарные датчики, а второй — пожарные синклеры. Но какими бы удивительными ни были эти случаи, они все-таки не представляют собой каких-то убедительных доказательств.

В таком количестве пар разделенных при рождении близнецов можно, наверное, обнаружить нес коль-

ко одинаково причудливых совпадений (Wyatt, Posey, Welker

***Sc*** Seamonds, 1984).

Более важным было замечательное открытие Бучарда и его коллег, состоявшее в том, что во время анкетной оценки личных качеств (таких как предрасположенность к беспокойству, риск, мотивация стремления

**Исследовав более 60 пар близнецов, разделенных при рождении и воспитанных в разных семьях, ученые обнаружили у них поразительную схожесть черт характера и привычек.**

к успеху, враждебность, традиционализм, импульсивность) однояйцовые близнецы, воспитанные порознь, были так же похожи, как и однояйцовые близнецы, воспитанные вместе (Tellegen et al., 1988). Воспитание в совершенно разных семьях практически мало или вообще никак не повлияло на похожесть их характеров. Другие исследования однояйцовых близне-

цов, воспитанных порознь, дали похожие результаты (Loehlin, 1992). Уолтер Мис-шел был неправ. Правда, он удалил свой мысленный эксперимент из более поздних изданий учебника о

личности.

В ходе еще одного исследования предположения о влиянии воспитания используется то, что Нэнси Сегал назвала понятием «виртуальные близнецы». Пусть этот термин не вводит вас в заблуждение: речь идет не о близнецах, а о людях, не связанных друг с другом кровным родством, но воспитанных в одной приемной семье. Исследования виртуальных близнецов показывают, что они удивительно различны по своему характеру. Например, одно исследование, в котором изучались 40 детей и подростков, показало слабое сходство в таких чертах характера, как предрас-

положенность к беспокойству, и в большинстве проблем поведения у пар виртуальных близнецов (Segal,

1999).

Результаты исследований однояйцовых и виртуальных близнецов показывают, что степень похожести

на родителей в плане экстраверсии, беспокойства, предрасположенности к ощущению чувства вины и в других чертах характера практически полностью объясняется одинаковостью генов. Это исследование также предлагает некоторые контринтуитивные советы родителям и потенциальным родителям. Если вы склонны к стрессу и хотите, чтобы ваши дети, став взрослыми, не испытывали стресса, не делайте упор на этом. Маловероятно, что ваш стиль воспитания окажет такое долгосрочное воздействие на уровень беспокойства ваших детей, какое вам кажется.

Это не значит, что общая среда не влияет на вас. С одной стороны, общая среда обычно оказывает какое-то влияние на личность ребенка. Но последствия влияния общей среды обычно исчезают, как только дети покидают семью и вступают во взаимодействие с учителями и сверстниками (Harris, 1998). Интересно, как замечает Бучард, что это открытие предлагает еще один пример того, как превратно понимает все популярное мировоззрение. Большинство людей полагают, что наша окружающая среда со временем оказывает на нас все большее влияние, тогда как верно как раз противоположное, по крайней мере, когда речь идет о характере (личности) (Miele, 2008).

Вероятно и то, что крайне небрежное или некомпетентное воспитание может негативно повлиять на

человека в будущем. Но в пределах широкого диапазона того, что психоаналитик Хайнц Хартманн назвал «средней ожидаемой средой», то есть средой, которая удовлетворяет основные потребности детей в заботе, любви и интеллектуальной стимуляции, влияние общей среды на личность почти незаметно.

Но по крайней мере одна важная психологическая особенность, похоже, находится под влиянием общей

**Если вы склонны к стрессам и хотите, чтобы ваши дети, став взрослыми, не испытывали их, не делайте упор на этом.**

окружающей среды: антиобщественное поведение (между прочим, не путайте «антисоциальное» поведение с «асоциальным», то есть с застенчивостью или отчужденностью). Исследования детей, усыновленных преступниками, часто показывают, что воспитание родителем-преступником увеличивает риск того, что ребенок станет преступником, когда повзрослеет (Lykken, 1995; Rhee & Waldman, 2002).

Легко понять, почему большинство людей, включая родителей, находит предпоположение о влиянии воспитания таким правдоподобным. Мы замечаем, что родители и их дети обычно похожи по характеру, и приписываем эту похожесть тому, что мы можем видеть, — родительскому воспитанию, а не тому, чего мы видеть не можем, — генам. При этом мы становимся жертвой мышления post hoc, ergo propter — ошибочно предполагая, что поскольку A предшествует B, оно является его причиной (см. Введение). Тот факт, что методы воспитания предшествуют похожести между родителями и детьми, не означает, что они производят ее.

## *Разрушение мифов: приглядимся получше*

***Порядок рождения и личность***

То, что влияние общей среды, которое делает людей в одной семье похожими, оказывает минимальное воздействие на личность взрослого человека, еще не означает, что влияние разной среды, которое делает людей в одной семье разными, не важно. На самом деле исследования демонстрируют, что значение корреляции для всех черт индивидуальности среди пар однояйцовых близнецов значительно меньше 1,0 (то есть значительно меньше идеальной корреляции), что явно предполагает: в дело вмешивается индивидуальное влияние среды. Однако ученым понадобилась целая уйма времени, чтобы точно определить конкретное индивидуальное влияние среды на личность (Meehl, 1978; Turkheimer & Waldron, 2000).

Один многообещающий кандидат на такое влияние — порядок рождения — переменная, которая долгое время является любимчиком популярной психологии. Как утверждают многие книги по самосовершенствованию, например, такие как написанная Кевином Леманом «Новая книга о порядке рождения: почему вы есть тот, кто вы есть» и «Эффект порядка рождения, как лучше понять себя и других» Клиффа Айзексона и Криса Рэдиша, порядок рождения — это мощный предсказатель индивидуальности. Первенцы, как уверяют нас эти книги, обычно бывают конформистами и перфекционистами, среднерожденные — дипломатичны и гибки, а позднерожденные — нетрадиционны и склонны к риску.

Но исследования рисуют другую картину. В большинстве исследований отношения между порядком рождения и индивидуальностью были непоследовательными или несуществующими. В 1993 году швейцарские психологи Сесиль Эрнст и. Жюль Энгст проанализировали более 1000 исследований порядка рождения и личности. Их заключение, которое, конечно, вызвало тревогу среди защитников гипотезы о порядке рождения, состояло в том, что порядок рождения в значительной степени не связан с личностью человека (Ernst & Angst, 1993).

Позже Тайрон Джефферсон и его коллеги исследовали отношения между порядком рождения и «Большой пятеркой» личностных параметров, которые проистекают из анализа почти всех характеристик личности. Это следующие характеристики (черты): добросовестность, покладистость, невротицизм (тесно связанный с предрасположенностью к беспокойству), открытость к новому (близко связанная с интеллектуальным любопытством) и экстраверсия. Джефферсон и соавторы не нашли существенных связей между порядком рождения и субъективными измерениями любого из параметров (характеристик) «Большой пятерки».

Используя оценки, полученные от своих сверстников (таких как друзья и сослуживцы), они обнаружили скромные ассоциации меж-

ду порядком рождения и несколькими аспектами покладистости, открытости и экстраверсии (при этом те, кто родился позже, были более дружелюбными, изобретательными и доверчивыми, чем те, кто родился ранее), но эти результаты не подтвердились, когда использовали оценки супругов (Jefferson, Herbst, & McCrae, 1998).

На основе исследований отношения ученых к революционным теориям, таким как теория Коперника о Солнечной системе с Солнцем в центре и теория естественного отбора Дарвина, историк Фрэнк Саллоуэй утверждал, что порядок рождения — показатель будущего непослушания и что родившиеся позже с большей вероятностью начинают сомневаться в расхожей «мудрости», чем родившиеся ранее. Но другие нашли исследования Саллоуэя неубедительными, частично потому, что он не был «беспристрастен» к порядку рождения ученых, когда классифицировал их отношение к научным теориям (Harris, 1998). Кроме того, другие исследователи не смогли воспроизвести утверждение Саллоуэя о том, что родившиеся позже более непослушны, чем родившиеся ранее (Freese, Powell, & Steelman, 1999).

Таким образом, порядок рождения может быть слабо связан с несколькими чертами индивидуальности, но он далеко не такой мощный предсказатель, каким его выставляет народная психология.

**МИФ**

**Если какая-то черта характера унаследована, ее нельзя изменить**

В фильме 1983 года «Поменяться местами» два богатых бизнесмена спорят о том, что влияет на успех в жизни — природа (генетическая предрасположенность) или воспитание (окружающая среда). Чтобы уладить свой спор, они проводят эксперимент над сотрудником своей инвестиционной фирмы Луи Вин-тропом III (его играет Дэн Экройд), лишая его работы, дома, детей и невесты. А на его место нанимают Билли Рэя Валентайна, мошенника, живущего на улице (его играет Эдди Мерфи), и дают ему дом и социальный статус, которым ранее обладал Винтроп. Если успех зависит от природы, то Валентайн должен потерпеть неудачу в своей новой роли и снова оказаться на улице, тогда как Винтроп должен преодолеть временные неудачи и подняться снова, рассуждают они. Этот фильм отражает взгляды, которые доминировали в то время: Винтроп стал жертвой своих новых обстоятельств, а Валентайн стал процветать в своем новом качестве.

Еще в начале 1980-х предположение о том, что гены могли играть роль в формировании человеческих черт или поведения, было чрезвычайно спорным. Почти столетием ранее Чарльз Дарвин предложил свою эпохальную теорию эволюции с помощью естественного отбора; а двумя десятилетиями ранее Джеймс Уотсон и Фрэнсис Крик открыли молекулярную структуру ДНК (генетический материал). Однако многие ученые отклонили эти революционные открытия как несоответствующие социальному бихевиоризму. Они просто предполагали, что наше поведение формируется только нашей средой — культурными представлениями и практиками, членами семьи и другими важными людьми в нашей жизни, физически или психологически травмирующими нас событиями, болезнями и т.п. Вопрос о том, как природа и воспитание влияют на нас, не был спорным. «Более низкие» животные могли бы действовать, исходя из наследственных инстинктов, но на человеческое поведение гены

не влияли.

Конечно, с тех пор изменилось очень многое. Ученые теперь твердо установили влияние генов на личность и многие другие аспекты человеческого поведения. Но даже и в этом случае неправильные представления о наследовании психологических черт сохраняются до сих пор. Если верен самый широко распространенный миф о том, что наследственные черты не могут быть изменены, то это не прибавляет нам оптимизма. В своей хорошо принятой книге «Во имя евгеники: генетика и использование человеческой наследственности» Дэниел Кевлес написал, что известный статистик Карл Пирсон «возмутил как врачей, так и реформаторов умеренности... своим откровенным заявлением о том, что склонность к заболеванию туберкулезом передается по наследству — что, по сути, стало насмешкой над медицинскими методами борьбы с этой болезнью». В своей чрезвычайно спорной книге «Колоколообразная кривая: интеллект и классовая структура в американской жизни» Ричард

Хернштайн и Чарльз Мюррей также совершили несколько ошибок, когда писали про наследственность.

В частности, они упомянули «ограничения, которые наследственность накладывает на способность управлять интеллектом», и заявили, что «даже наследственность (в 60% случаев) оставляет пространство для значительных изменений, если изменения в окружающей среде пропорционально большие». Это утверждение предполагает, что более высокая степень наследственности не оставляет места для больших изменений. Эти авторы, как и многие другие, ошибочно предположили, что унаследованные черты характера

**По мнению некоторых ученых, «более низкие» животные могли бы действовать, исходя из наследственных инстинктов, но на человеческое поведение гены не влияют.**

трудно или невозможно изменить. Как мы скоро увидим, даже 100%-ная наследственность не подразумевает немодифицируемость. Чтобы узнать почему, мы должны понять, что такое наследственность и как исследователи изучают ее.

Ученые определяют наследственность как процент индивидуальных различий (различий у людей) в чертах характера, которые обусловлены генетическими различиями. Давайте рассмотрим такую черту характера, как экстраверсивность, или степень общительности и открытости человека. Если бы экстраверсивность была наследственна на 0%, то различия между застенчивыми и общительными людьми объяснялась бы только внешними факторами, а не генами. А если бы, наоборот, экстраверсивность была бы наследственной на

100%, то все различия в этой черте характера объяснялись бы генами и не были бы связаны с внешними факторами. Оказывается, что экстра-

версивность, как и большинство других черт характера, наследственна примерно на 50% (Plomin & Rende,

1991). Но что такое сказать, что нечто наследственно лишь частично? Очень важно понять два аспекта обманчиво простого понятия о наследственности.

**Ученые определяют наследственность как процент индивидуальных различий (различии у людей) в чертах характера, которые обусловлены генетическими различиями.**

Во-первых, несмотря на то, во что верят многие люди, наследственность касается различий между людьми, а не внутри людей. Даже соавтор «Колоколообразной кривой» Чарльз Мюррей понял это превратно в интервью, которое он дал Си-эн-эн в 1995 году: «Когда я, когда мы говорим «60 процентов наследственности», это не 60 процентов изменений. Это 60 процентов показателя интеллекта в любом конкретном человеке» (цитируется у Block, 1995). Но у наследственности нет никакого значения внутри «конкретного человека». Каким бы ни был ваш показатель интеллекта, вы не можете сказать, что 60% этого показателя вы получили от своих генов, а оставшиеся 40% — из окружающей среды. Вместо этого эти данные означают, что 60% различий в показателях интеллекта у людей объясняются их генами, а 40% — различиями в их окружающей среде.

Во-вторых, наследственность зависит от диапазонов генетических и внешних различий в образце. При изучении поведения генетически идентичных организмов, выращенных в различных условиях, наследственность составит 0%. Поскольку в организмах нет никакой генетической изменчивости, только различия в окружающей среде могут оказать какое-то воздействие. Ученые иногда пытаются минимизиро-

вать наследственные различия в поведении, работая со специально выращенными разновидностями почти генетически идентичных белых мышей. Устраняя примерно все генетические изменения, легче обнаружить последствия экспериментальных манипуляций.

Напротив, при изучении поведения генетически разнообразных организмов в идентичных лабораторных условиях, наследственность оказывается 100%-ной.

**60% различий В показателях интеллекта у людей объясняются их генами, а 40% -различиями в их окружающей среде.**

Поскольку нет никакой внешней изменчивости, только

генетические различия могут дать какой-нибудь эффект. Ученые, сравнивающие урожай генетически разных вариантов семени, могут вырастить их в практически идентичной почве, при одинаковой температуре и равных условиях освещения, чтобы устранить почти все внешние влияния. Чтобы изучить наследственность психологических черт, мы должны в идеале рассмотреть широкий диапазон генов и внешних условий.

Так как же ученые оценивают наследственность? Не так просто, как общие черты среди членов целой семьи, потому что этот подход смешивает влияние ге-

нов и окружающей среды. Гены детей не только похожи на гены их братьев и сестер, родителей и даже других биологических родственников, но и зависят от многих аспектов окружающей среды. Самое главное — это разработать такое исследование, в котором гены и окружающая среда изменяются систематически и независимо. Например, в большинстве исследований близнецов ученые проверяют общие черты родных братьев и воспитанных в одной и той же семье. В ча-

стности, они сравнивают похожесть однояйцовых близнецов, гены которых идентичны на 100%, с похожестью двуяйцовых близнецов, гены которых в среднем идентичны на 50% (см. миф № 31). Аспекты окружающей среды, вызывающие появление каких-либо черт характера, обычно одинаковы до сопоставимой степе-

ни как у однояйцовых, так и у двуяйцовых близнецов. Таким образом, мы можем рассматривать внешние влияния как равные для каждого типа близнецов и проверить их на различия в общих генах. Если черты характера у однояйцовых близнецов более похожи, чем у двуяйцовых, то это открытие предполагает, что эти черты по крайней мере в какой-то степени наследственны. Чем больше различие между однояйцовыми и двуяйцовыми близнецами, тем выше наследственность.

Используя исследования близнецов и другие информативные проекты исследования, ученые последовательно обнаружили умеренную наследственность таких качеств характера, как экстраверсивность, добросовестность и импульсивность, а также познавательная способность и уязвимость для психопатологии (Plomin ***Sc*** Rende, 1991). Даже отношения к таким проблемам, как аборт, и таким идеологическим позициям, как либерализм или консерватизм, наследственны, не говоря уже о приверженности демократам или республиканцам (Alford, Funk ***Sc*** Hibbing, 2005). Джудит Рич Харрис рассмотрела доказательства того, что часть индивидуальных различий в чертах характера, на которые повлияла среда, имеет мало общего с факторами общей среды,

такими как одинаковое родительское вос-

питание, и гораздо больше связана с факторами разной среды, такими как различия в общении со сверстниками (см. миф № 31).

Наследственность интеллекта особенно спорна. Уже в 1990-е годы существовало твердое мнение относительно того, что показатель интеллекта передается по наследству, но степень наследуемости варьировалась от 40 до 80% (Gottfredson, 1997). Почему этот

диапазон был таким большим? На оценки

**Если черты характера у однояйцовых близнецов более похожи, чем у двуяйцовых, то это открытие предполагает, что эти черты в какой-то степени наследственны.**

наследственности в исследованиях могут повлиять многие факторы, такие как социально-экономический статус или возраст участников. Изучая 7-летних детей,

Эрик Туркхаймер и его коллеги обнару-

жили, что в самых бедных семьях наследственностью объяснялось только 10% черт характера, а в самых богатых уже 72% (Turkheimer, Haley, Waldron, D'Onofrio & Gottesman, 2003). Другие исследователи обнаружили, что наследственные показатели интеллекта увеличиваются в течение жизни (Plomin ***8c*** Spi-nath, 2004).

Когда мы взрослеем, наши унаследованные черты характера и предпочтения оказывают все большее воздействие на нашу окружающую среду. Это явление происходит как активно, когда мы выбираем и создаем свою собственную окружающую среду, так и пассивно, когда эта среда формируется другими людьми. Результат в том, что наши унаследованные черты характера со временем оказывают большее воздействие на развитие нашего интеллекта. Оценки наследственных показателей интеллекта низки, когда наши роди-

тели формируют нашу окружающую среду, но они увеличиваются до 80% к тому времени, когда мы становимся взрослыми.

Как показывают ранее приведенные нами примеры, даже хорошо осведомленные авторы неправильно поняли, что такое наследственность. Самое главное заключается в том, что наследственность такой черты характера, как показатель интеллекта, не означает, что мы не можем изменить ее (Gottfredson, 1997). Напротив, высокий показатель наследственности означает только то, что нынешняя окружающая среда оказывает незначительное влияние на индивидуальные различия в чертах характера; но он ничего не говорит о

потенциальном влиянии новой окружающей среды и не подразумевает, что мы не можем успешно устранить какое-то нарушение.

Например, фенилкетонурия (ФКН) — это 100%-ное наследственное состояние, при котором человек не может усвоить (расщепить) фенилаланин аминокислоты. Это состояние может привести к необратимым проблемам в развитии мозга, таким как задержка умственного развития. На этикетках продуктов, содержащих фенилаланин, к которым относится все, имеющее в своем составе искусственный подсластитель аспартам (торговые марки Equal и Nutra-Sweet), написано предупреждение для людей с ФКН; проверьте надписи на любой банке диетической кока-колы, чтобы понять, что мы имеем в виду. Устраняя из своего рациона фенилаланин, люди с фенилкетонурией могут предотвратить вредные последствия для своего здоровья. Таким образом, тот факт, что ФКН полностью наследственна, не означает, что мы не можем изменить ее. Мы можем.

Подобным же образом обогащенная окружающая среда может стимулировать развитие интеллектуальных способностей, даже если показатель интеллекта является наследственным. Фактически если бы исследование рассказало нам о том, что составляет оптимальную окружающую среду обучения, и мы создали бы такую среду равным образом для всех детей, участвующих в исследовании, то наследственность интеллекта была бы 100%, потому что сохранилась бы только генетическая изменчивость. Таким образом, хорошие новости состоят в том, что мы не должны беспокоиться по поводу высокой степени наследственности. Это не означает, что мы не можем изменить какую-то черту характера, и это может даже указывать на то, что мы продвинулись в улучшении неблагоприятной окружающей среды. Кто знает, возможно, через несколько десятилетий мы будем использовать оценки наследственности для измерения успеха наших программ!

## Низкая самооценка — главная причина психологических проблем

# МИФ 33

Утром 20 апреля 1999 года, возможно, не случайно пришедшемся на 110-й день рождения Адольфа Гитлера, двое учеников-подростков, одетые в темные шинели, спокойно вошли в среднюю школу городка Литтлтон в штате Колорадо. Будучи до этого утра практически неизвестными, Эрик Харрис и Дилан Клебод к вечеру стали уже нарицательными персонажами Америки. Вооруженные целым арсеналом пистолетов и

бомб, они чуть ли не с радостью расстреляли 12 учеников и учителя, после чего покончили с собой.

Сразу же после этой трагедии парад психиатров и социальных комментаторов заполонил эфир. Всем хотелось поразмышлять о ее причинах. Хотя эти ученые мужи назвали целую группу возможных причин, одна из них стала безусловным фаворитом — низкая самооценка. Мнения, выраженные на одном вебсайте, были типичны:

«Перестрелки в этой средней школе и в других школах по всей стране продолжают пугающую цепочку убийств детей, совершаемых детьми... Хотя очень важно держать оружие подальше от детей, еще важнее научить их ценить себя и других» (www.axelroadle-arning.com / teenvaluestudy.htm).

Другие объяснили предполагаемую эпидемию школьных перестрелок в Америке в терминах отмеченного снижения самооценки у детей (мы говорим «предполагаемую», потому что заявление о том, что школьные перестрелки становятся

повсеместными, само по себе уже миф; Cornell, 2006). Горстка психиатров, которые подвергли сомнению эту преобладающую мудрость публично, не всегда хорошо принимались публикой. В 1990-х годах во время одного телешоу психолог терпеливо пытался обстоятельно объяснить многочисленные причины, лежащие в основе подросткового насилия. Кто-то из постановщиков шоу, полагая, что аргументы психолога слишком сложны, стал сердито размахивать огромным плакатом с надписью **«САМООЦЕНКА!»** (Colvin, 2000).

Действительно, многие популярные психологи уже давно утверждают, что низкая самооценка — главная причина многих типов нездорового поведения, включая насилие, депрессию, беспокойство и алкоголизм. Начиная с книги Норманна Винсента Пила «Сила позитивного мышления», многочисленные издания по

**Представление о том, что низкая самооценка вредна для психологического здоровья, повлияло на публичную политику.**

этой области Натаниэл Бран-

самосовершенствованию, провозглашающие достоинства самооценки, стали обязательным атрибутом книжных магазинов. В бестселлере «Шесть столпов самооценки» гуру в

ден настаивает на том, что невозможно придумать ни одну психологическую проблему — от беспокойства и депрессии до страха перед близостью, избиением супруга или развращения малолетних — которая бы не проистекала из проблемы с низкой самооценкой (Branden, 1994).

Национальная Ассоциация повышения самооценки также утверждает, что была зарегистрирована тесная

связь между низкой самооценкой и такими проблемами, как насилие, алкоголизм, злоупотребление наркотиками, расстройства пищевого поведения, уход из школы, подростковая беременность, самоубийство, низкие показатели успеваемости (Reasoner, 2000).

Представление о том, что низкая самооценка вредна для психологического здоровья, повлияло на публичную политику. В 1986 году в Калифорнии была профинансирована работа целевой группы, изучающей самооценку и личную и социальную ответственность, выделено было 245 000 доларов в год на то, чтобы исследовать негативные последствия низкой самооценки

и найти средство их устранения. Идейный вдохнови-

тель целевой группы, член законодательного собрания Калифорнии Джон Васконселлос заявил, что повышение самооценки граждан Калифорнии может помочь сбалансировать бюджет штата (Dawes, 1994).

Движение за повышение самооценки также проявилось и в доминирующих образовательных и профессиональных методах. Многие американские школьные учителя просят детей составить списки того, что делает их хорошими людьми, в надежде на повышение их самооценки. Некоторые спортивные лиги награждают трофеями всех школьников, чтобы проигравшие не чувствовали себя униженными (Sommers *&c* Satel, 2005). В одной из начальных школ в Санта-Монике (Калифорния) запретили игру в пятнашки, потому что «дети не испытывали при этом позитивных чувств» (Vogel, 2002), а другие школы называют детей с плохим почерком «индивидуально пишущими», чтобы не задеть их самолюбие (Salerno, 2009). Многие американские фирмы тоже присоединились к этой кампании по повышению самооценки своих сотрудников. Фирма Scooter Store, Inc, из города Нью-Браунфелс (Техас), наняла «организатора праздника», которому поручают каждую неделю бросать 25 фунтов конфетти на сотрудников, чтобы повысить их самооценку, а один магазин установил «голосовые почтовые ящики радости», чтобы обеспечить непрерывную похвалу своим сотрудникам (Za-slow, 2007).

Более того, Интернет переполнен образовательной литературой и продуктами, призванными увеличить детскую самооценку. Одна только книга «Игры в самооценку» (Sher, 1998) содержит 300 действий, нацеленных на то, чтобы помочь детям воспринимать себя позитивно. Например, ребенку предлагается повторять позитивные аффирмации, подчеркивающие его уникальность. А другая книга — «501 способ повысить самооценку ваших детей» (Ramsey, 2002) — побуждает родителей давать детям больше самостоятельности в принятии семейных решений, таких как выбор собственного наказания.

Можно заказать набор карт «Вопросник по самооценке», состоящий из вопросов, призванных напомнить человеку о его достижениях (типа «Какова цель, которой вы уже достигли?» или «Какими почестями, полученными в прошлом, вы гордитесь?»). Или можно даже купить пачку хлопьев с написанными на них позитивными аффирмациями «я талантлив!» и «я привлекателен!».

Но в этой бочке меда есть ложка дегтя. Большинство исследований показывают, что низкая самооценка не сильно связана с плохим душевным здоровьем. В кропотливом — и, вероятно, болезненном — обзоре Рой Баумайстер, Дженнифер Кэмпбелл, Иоахим Крюгер и Кэтлин Вос собрали все доступные доказательства — более 15 000 исследований, связывающих самооценку с практически всеми мыслимыми психологическими

переменными. Вопреки широко распространенным представлениям они обнаружили, что самооценка минимально связана с межличностным успехом. И при этом никак не связана с курением, злоупотреблением алкогольными напитками или наркотиками. Они обнаружили и то, что, хотя самооценка положительно связана со школьной успеваемостью, она, похоже, не является ее причиной (Mercer, 2010). Напротив, хорошая успеваемость, по-видимому, способствует высокой самооценке (Baumeister et al., 2003). Вероятно, что некоторые исследователи, проводившие исследования ранее, неправильно поняли корреляцию между самооценкой и школьной успеваемостью как отражение прямого причинно-следственного влияния самооценки (см. Введение). И хотя самооценка связана с депрессией, эта корреляция всего лишь умеренна (Joiner, Alfano & Metalsky, 1992). Как следствие, «низкая самооценка не является ни необходимой, ни достаточной для депрессии» (Baumeister et al., 2003).

Однако читателям с высокой самооценкой не нужно отчаиваться. Самооценка, похоже, дает два преимущества (Baumeister et al., 2003). Мы говорим «похоже», потому эти результаты всего лишь корреляционные и могут не являться причинами (см. Введение). В связи с этим следует сказать, что самооценка связана с (1) большей инициативностью и настойчивостью (то есть готовностью попробовать выполнять какие-то задачи и продолжать их выполнение при возникновении трудностей) и (2) счастьем и эмоциональной гибкостью.

Самооценка также связана с тенденцией воспринимать себя более позитивно, чем другие. Люди с высокой самооценкой воспринимают себя более умными, более физически привлекательными и более симпатичными, чем другие люди. И все же это восприятие иллюзорно, потому что люди с высокой самооценкой при объективном измерении показывают не более высокие результаты в плане интеллекта, привлекательности и популярности, чем другие люди (Baumeister et al., 2003).

Когда разговор заходит о насилии, то история становится более сложной. Есть некоторые доказательства того, что низкая самооценка связана с повышенным риском физической агрессии и антиобщественного поведения (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt & Caspi, 2005). Однако высокая самооценка не защищает людей от насилия. Наоборот, люди с высокой самооценкой — особенно те, высо-

**Самооценка минимально связана с межличностным успехом. И при этом никак не связана с курением, злоупотреблением алкоголем или наркотиками.**

кая самооценка которых непостоянна, — очень сильно

рискуют совершить акт физической агрессии (Baumeister, 2001). Эти люди обычно бывают самовлюбленными и считают, что заслуживают каких-то особых привилегий, или так называемых нар-циссических «прав». Когда они сталкиваются с вызовом их воображаемой ценности или с тем, что клинические психологи называют «нарциссической обидой», они склонны бросаться на других.

Интересно, что Харрис и Клебод, казалось, были очень даже уверены в себе. Они поклонялись нацизму и грезили о мировом господстве. Дневники Харриса показывали, что он считал себя нравственно выше других и чувствовал презрение почти ко всем своим сверстникам. Харриса и Клебода часто дразнили одноклассники, и большинство комментаторов предполагало, что это плохое обращение привело к низкой самооценке, усиливая риск возникновения насильственных действий со стороны этих подростков. Эти комментаторы, вероятно, стали жертвой мышления post hoc, ergo propter hoc (после этого, поэтому из-за этого) (см. Введение), которое является ключевым ис-

точником мифа о низкой самооценке. Как бы нам ни хотелось, но мы не можем сказать, что, поскольку поддразнивание предшествует насилию, оно обязательно вызывает его. Напротив, высокая самооценка Харриса и Клебода, возможно, заставила их воспринять колкости их одноклассников как угрозы их раздутой самооценке, что мотивировало их на месть.

В серии экспериментов Брэд Бушман и Рой Баумай-стер попросили участников написать эссе, выражающие их отношение к аборту (см. также миф № 30). Научный сотрудник, притворившийся еще одним участником эксперимента, оценил каждое эссе. Эта оценка была абсолютной уловкой. А на самом деле Бушман и Баумейстер в произвольном порядке поставили половине участников позитивные оценки («Отличное эссе!»), а другой половине — негативные («Это одно из худших эссе, которые я прочитал!»). После этого участники приняли участие в моделируемом «соревновании», позволяющем им ответить оценщику их эссе громким и

раздражающим шумом. Нарциссические участники ответили на отрицательные оценки, заглушив своих противников значительно более громкими шумами, чем другие участники. Положительные оценки эссе не вызвали такого эффекта (Bushman *&c* Baumeister, 1998).

В полном соответствии с этими результатами хулиганы и некоторые агрессивные дети обычно считают, что другие воспринимают их чересчур позитивно (Baumeister et al., 2003).

Кристофер Барри и его коллеги попросили агрессивных и неагрессивных детей оценить свою популярность среди сверстников и сравнили их оценки с фактическими оценками популярности, полученными от их сверстников. Агрессивные дети были более склонны переоценивать свою популярность, чем неагрессивные; эта тенденция была особенно явна среди нарциссических (самовлюбленных) детей (Barry, Frick & Killian, 2003; Emler, 2001).

Подтекст этих результатов вызывает тревогу, особенно если принимать во внимание популярность программ по повышению самооценки среди трудных подростков. Национальная Ассоциация улучшения самооценки рекомендует 13 программ, многие из которых проводятся как «эмоциональные программы образования», разработанные для повышения уровня самооценки у трудных подростков (http://www.self-esteem-nase.org/edu.php). А многие тюрьмы разработали программы по улучшению самооценки, чтобы уменьшить повторные преступления. Исследование, которое мы описали, предполагает, что эти программы могут привести к негативным последствиям, особенно среди тех, кто сильно склонен к агрессии. Единственное, чего не нужно было иметь Эрику Харрису и Дилану Клеботу, — это высокой самооценки.

**У большинства людей, подвергшихся в детстве сексуальному насилию, в зрелом возрасте возникают серьезные расстройства личности**

«Травмированный на всю жизнь». Подобные фразы появляются в бесконечном параде популярных книг по

психологии, написанных для жертв сексуального насилия. Литература по самосовершенствованию переполнена утверждениями о том, что сексуальное насилие в детстве приводит к длительным изменениям в характере, в том числе к глубоким психологическим ранам. Другие популярные книги по психологии, такие как «Моральная чрезвычайная ситуация» Джейд Анджелика ссылаются на «цикл сексуального насилия над детьми». Согласно им, многие или большинство людей, подвергшихся сексуальному насилию, сами становятся насильниками. Некоторые книги по самосовершенствованию идут дальше, подразумевая, что сексуальное насилие оставляет отчетливый «профиль личности». К его характерным признакам относится низкая самооценка, проблемы в интимной сфере, нежелание посвящать себя другим в отношениях и боязнь секса (Bradshaw, 1991; Frederickson, 1992).

Глубокие изменения личности, вызванные сексуальным насилием в раннем возрасте, являются самоочевидными истинами во многих популярных кругах психологов. В одной популярной статье (Megan, 1997) утверждалось: «Как шрам, последствия сексуального насилия никогда не уходят и продолжают влиять на жертв различными способами, например, склоняя их к злоупотреблению наркотиками и алкоголем, вызывая у них появление низкой самооценки, приводя к разводам и недоверию к людям».

Или возьмите «Смелость исцелять» — книгу Эллен Басс и Лауры Дэвис 1988 года, разошедшуюся тиражом более миллиона экземпляров. В ней авторы сообщали читателям о том, что долгосрочные последствия сексуального насилия в детстве могут быть настолько всеобъемлющими, что иногда трудно определить точно, как это насилие повлияло на вас. Оно

влияет на все: ваше представление о себе, ваши близкие отношения, вашу сексуальность, ваше воспитание детей, вашу работу и даже на ваше здравомыслие. Куда бы вы ни посмотрели, всюду вы видите его последствия (Bass & Davis, 1988). Множество фильмов, включая «Полуночный ковбой» (1969), «Цвет пурпура» (1985), «История Антуана Фишера» (2002) и «Мистическая река» (2003), изображают взрослых персонажей, которые прошли через длительные изменения личности после того, как подверглись в детстве сексуальному насилию.

Понятно, что многие обыватели полагают, будто тесная связь между сексуальным насилием в детстве и изменением в личности точно установлена. В одном

**Глубокие изменения личности, вызванные сексуальным насилием в раннем возрасте, являются самоочевидными**

**истинами во многих популярных кругах психологов.**

опросе 246 граждан сельских районов штата Орегон, 68% мужчин и 74% женщин заявили, что сексуальное насилие в детстве «всегда» приводит к очевидным поведенческим изменениям (Calvert & Munsie-Benson, 1999). Мало кто сомневается в том, что сексуальное насилие в детстве, особенно в крайних проявлениях, может иметь губительные последствия (Nelson et al., 2002). Тем не менее самые показательные открытия в научно-исследовательской литературе, касающиеся явных долговременных по-

следствии сексуального насилия в детстве, — это отсутствие таких открытий. Многочисленные исследования показывают, что типичная реакция на сексуальное насилие в детстве — это не психопатология, но гибкость (также см. «Разрушение мифов: приглядимся получше»).

В 1998 году Брюс Райнд и его коллеги провели метаанализ научно-исследовательской литературы, посвященной вопросам корреляции сексуального насилия в детстве и нынешним поведением студентов колледжа. Ранее они уже проводили подобные обзоры, используя выборку по населению, которая принесла почти такие же результаты (Rind & Tromovitch, 1997). В 1998 году их статья появилась в Психологическом бюллетене Американской психологической ассоциации — одном из самых влиятельных журналов по психологии. Переполненная числовыми таблицами и техническими подробностями статистических исследований, статья Райнда и его коллег казалась маловероятным кандидатом на роль центрального элемента общенационального политического шторма. Райнд с коллегами и не подозревали о том, что последует за публикацией этой статьи.

Райнд и его соавторы сообщили, что связь между саморассказанной историей о сексуальном насилии в детстве и 18 формами взрослой психопатологии — в том числе депрессией, беспокойством и нарушением питания — незначительна (Rind, Tromovitch & Bau-serman, 1998).

Средняя корреляция между этими двумя переменными была равна всего 0,9 — ассоциация, которая близка к нулю. История неблагоприятной семейной обстановки, например жизнь в семье, где постоянно происходили конфликты, была намного более сильным предсказателем последующей психопатологии, чем история с сексуальным насилием. Как предупреждали Райнд и его соавторы, последствия сексуального насилия в раннем возрасте неотделимы от сложной обстановки в семье, особенно потому, что одно может способствовать другому. Удивительно, но они обнаружили, что отношение между сексуальным насилием и

более поздней психопатологией было не более сильным, когда насилие было более серьезным или частым.

«Статья Райнда», как ее назвали, вызвала ожесточенные медийные и политические споры. Ведущая радиошоу доктор Лора Шлессингер («д-р Лора») осудила статью, назвав ее «отбросами науки в худшем виде» и «неприкрытой попыткой узаконить педофилию» (Lilienfeld, 2002). Несколько членов Конгресса, в частности члены палаты представителей Том Делэй из Техаса и Мэтт Салмон из Аризоны, раскритиковали Американскую психологическую ассоциацию за то, что она опубликовала статью, которая подразумевала, что сексуальное насилие не так уж вредно, как считалось обычно. В стенах Конгресса Салмон назвал эту статью «манифестом педофилов». В конечном счете 12 июля 1999 года статья Райнда была единогласно осуждена палатой представителей, что присвоило ей сомнительное звание первой научной статьи, когда-либо осужденной американским Конгрессом (Lilienfeld, 2002; McNally, 2003; Rind, Tromovitch & Bauserman, 2000).

Несколько аналитиков подвергли открытия Райнда и его коллег содержательной критике, особенно ту степень, до которой они обобщили более серьезные образцы. Например, данные, полученные при изучении студентов колледжа, возможно, не идеальны для изучения негативных психологических последствий сексуального насилия в детстве, потому что люди с серьезными отклонениями могут с меньшей вероятностью поступить в колледж, чем другие люди (Dallam et al.,

2001). Однако центральная идея вывода, сделанного Райндом и коллегами, а именно что многие индивиды избавляются от воспоминаний о сексуальном насилии практически без каких-то долгосрочных психопатологических последствий, похоже, вполне подтверждается (Rind, Bauserman & Tromovitch, 2002; Ulrich, Randolph & Acheson, 2006).

Не существует и доказательств того, что пережившие сексуальное насилие в детстве демонстрируют какой-то уникальный набор черт характера. В ходе опроса 1993 года Кэтлин Кендалл-Такетт и ее соавторы не нашли доказательств существования так называемого клейма жертвы сексуального насилия. Хотя некоторые люди, пострадавшие от сексуального насилия, и испытывали психологические трудности в зрелом возрасте, все же надо сказать, что жертвы насилия не

**Не существует доказательств того, что пережившие сексуальное насилие в детстве демонстрируют какой-то уникальный набор черт характера.**

демонстрировали какой-то определенный набор

специфических признаков (Kendall-Tackett, Williams ***&c*** Finkelhor, 2003). Вместо этого различные жертвы обычно испытывали совершенно разные симптомы.

Исследования подвергают сомнению другие широко принятые представления относительно жертв сексуального насилия.

Например, в статье Дэвида Скьюза и его коллег, написанной в 2003 году, приводятся слабые доказательства в пользу часто упоминаемого «цикла сексуального насилия в детстве», широко распространенного представления о том, что жертвы насилия обычно сами становятся насильниками. Немного меньше одной восьмой из контрольной группы из 224 мужчин, которые подверглись сексуальному насилию в детстве, стали сексуальным насильниками во взрослом возрасте. Поскольку процент сексуальных насильников среди взрослых, не подвергавшихся сексуальному насилию в детстве, составлял 1 из 20 в их контрольной группе, результаты, полученные Скьюзом и соав-

## *Разрушение мифов: приглядимся получше*

### *Недооценка гибкости детей*

Рассмотренное нами исследование, касающееся сексуального насилия над детьми и последующей психопатологии, дает ценный, но часто недооцененный урок: большинство детей ведет себя гибко, столкнувшись со стрессовыми событиями (Bonanno, 2004; Garmezy, Masten & Tellegen, 1984). Популярная психология недооценивает гибкость детей, часто изображая их в виде хрупких созданий, которые могут «расклеиться» в такой ситуации (Sommers & Satel, 2005). Однако этот «миф о хрупкости детства» (Paris, 2000) противоречит научным доказательствам.

Например, 15 июля 1976 года 26 школьников в возрасте от 5 до 14 лет стали жертвами кошмарного похищения в городе Чоучилла (Калифорния). Вместе с водителем их автобуса они были взяты в заложники и удерживались в течение 27 часов, 16 из них — в контейнере под землей. Там они могли дышать через несколько небольших вентиляционных отверстий. Примечательно, что детям и водителю удалось убежать, и все пережили это событие без травм. Когда их нашли, большинство детей были в шоке, некоторые описались от страха. Через два года, хотя большинство детей все еще преследовали воспоминания об этом инциденте, практически все они адаптировались к обычной жизни (Terr, 1983).

Приведем второй пример. Большая часть популярной

литературы по психологии сообщает нам о том, что развод почти всегда оказывает серьезное и долгосрочное эмоциональное воздействие на детей. Один вебсайт, посвященный разводам, говорит, что «дети на самом деле не «гибки» и что «развод оставляет детей бороться всю жизнь с последствиями решения, которое приняли их родители» (Meyer, 2008). 25 сентября 2000 года журнал «Time» подтвердил вероятность этих утверждений центральной статьей, озаглавленной «Что развод делает детям» и сопровождаемой зловещим предупреждением: «Новые исследования говорят о том, что долгосрочный ущерб еще хуже, чем вы думали». Эта история была спровоцирована 25-летним исследованием, проведенным Джудит Валлерстайн, которая отслеживала группу из 60 разведенных семей в Калифорнии. Валлерстайн сообщила о том, что много лет спустя после развода дети этих семей испытали трудности с формированием устойчивых романтических отношений и постановкой карьерных целей. Однако исследование Валлерстайн не включало контрольную группу семей, в которых один или оба родителя были разлучены с детьми по иным причинам, кроме развода, например, в результате несчастного случая. Как следствие, ее открытия могут отражать последствия любого вида стрессового разделения в семье, а не одного только развода.

На самом деле правильно разработанные исследования показывают, что, хотя дети почти всегда считают развод



стрессовым событием, большая часть переживает их без серьезного долгосрочного морального ущерба (Hetherington, Cox & Cox, 1985). Вообще говоря, эти исследования показывают, что 75—85% детей довольно неплохо переживают развод родителей (Hetherington & Kelly, 2002). А когда родители испытывают серьезный конфликт до развода, очевид-

ные отрицательные воздействия развода, похоже, минимальны (Amato & Booth, 1997; Rutter, 1972). Вероятно, это происходит из-за того, что дети считают развод долгожданным избавлением от жестоких ссор родителей.

торами, показывают вероятность того, что прохождение через сексуальное насилие в детстве увеличивает риск того, что во взрослом возрасте жертва насилия сама станет насильником. Но их результаты указывают и на то, что цикл сексуального насилия вовсе даже не неизбежен (Salter et al., 200S).

Возможно, неудивительно, что многие врачи отреагировали с недоверием на эти открытия, особенно сделанные Райндом и его коллегами. Утверждение о том, что многие жертвы, подвергшиеся

в детстве сексуальному насилию, живут нормальной жизнью в зрелом возрасте, не совпадает с их клиническим опытом.

Пытаясь объяснить эту широкую пропасть между клиническим восприятием и научной действительностью, в качестве главного подозреваемого врачи выбирают пристрастность при выборе. Поскольку почти все люди, которых клиницисты видят в их повседнев-

нои жизни, испытывают стресс, в том числе и люди, подвергшиеся сексуальному насилию, клиницисты могут испытать соблазн увидеть иллюзорную корреляцию (см. Введение) между сексуальным насилием над ребенком и психопатологией (Chapman &

**Прохождение через сексуальное насилие в детстве увеличивает риск того, что потом жертва сама станет насильником. Но цикл сексуального насилия не неизбежен.**

Chapman, 1967; Cohen & Cohen, 1984). Но это заключение — почти наверняка следствие того факта, что у большинства клиницистов есть минимальный доступ к двум важным клеткам «Большой четырехклеточной таблицы жизни», а именно к

клеткам, символизирующим людей, подвергшихся и не подвергшихся сексуальному насилию, у которых ***не*** было психологических проблем (снова см. Введение).

Если бы врачи во время лечения взаимодействовали с людьми, не испытывающими стресса, так же часто, как с теми, кто испытывает стресс, рассказы о сексуальном насилии в детстве, возможно, возникали бы так же часто.

**МИФ**
**35**

***Реакция людей на чернильные***

***пятна многое говорит об их характере (личности)***

Всегда ли чернильное пятно — просто чернильное пятно? Или оно может быть чем-то гораздо большим, возможно, секретным проходом к скрытым чертам индивидуальности и психологическим нарушениям?

Самая известная версия теста, созданная швейцарским психиатром Германом Роршахом, заметно выде-

ляется в популярной культуре. Энди Уорхол, вдохновленный тестом Роршаха, нарисовал ряд огромных чернильных пятен, а фирма Mattel выпустила игру под названием «Thinkblot», которая побуждает игроков творчески реагировать на амебовидные черно-

белые формы. Успешная рок-группа называет себя «Тестом Роршаха», а в фильме 2009 года «Стражи» есть персонаж, которого зовут Роршах и который носит маску в виде чернильного пятна.

Тест Роршаха (часто называемый просто «Роршах») своим происхождением, вероятно, обязан незаурядным художественным способностям его автора, которыми он славился в детстве. Однако на создание теста Роршаха, так и не ставшего выдающимся художником, скорее всего вдохновила популярная в те годы европейская салонная игра — кляксография. Первоначально изданный в 1921 году, тест Роршаха состоит из 10 симметричных чернильных пятен, 5 черно-белых и 5 цветных. Читатели могут посмотреть черниль-

\

ное пятно, подобное чернильному пятну Роршаха, на рис. 10.

Но этот тест — больше чем икона популярной культуры. Это любимый инструмент клиницистов, многие из которых верят, что он может проникать в самые глубокие и самые темные уголки подсознательного. В 1940-х и 1950-х годах психологи Лоренс Франк и Бруно Клопфер назвали тест Роршаха «психологическим рентгеном», и спустя более чем полстолетия многие клиницисты все еще считают его важным средством выявления психологических конфликтов (Wood, Nezworski, Lilienfeld ***8c*** Garb, 2003). Согласно некото-

**Рис. 10.** Пятно, подобное одному из 10 чернильных пятен Роршаха. По мнению сторонников Роршаха, различные реакции на этот тест говорят об оппозиционности, одержимости и целом ряде других черт характера. *Источник: Anastasi & Urbina (1997).*

рым оценкам, ежегодно в мире проводится 6 миллионов тестов Роршаха (Sutherland, 1992). Опрос членов Американской психологической ассоциации, проведенный в 1995 году, показал, что 82% клинических психологов используют этот тест, по крайней мере, иногда в своей практике, а 43% — часто или всегда (Watkins, Campbell, Nieberding & Hallmark, 1995).

В 1998 году Совет по профессиональной практике Американской психологической ассоциации провозгласил тест Роршаха «возможно, единственным, самым мощным психометрическим инструментом, который только можно себе представить» (American Psychological Association Board of Professional Affairs, 1998).

Неудивительно, что 74% студентов в ходе одного опроса заявили, что тест Роршаха и аналогичные тесты помогают ставить диагноз в психиатрии (Lenz, Ek, ***8с***

Mills, 2009).

Роршах — это всего лишь один из сотен проективных методов, большинство из которых состоит из неоднозначных внешних раздражителей, интерпретируемых обследуемыми респондентами по просьбе вра-чей-клиницистов. Психологи называют эти методы

**В 1950-х годах тест Роршаха назвали «психологическим рентгеном». Да и сейчас многие все еще считают его важным средством выявления психологических конфликтов.**

«проективными», потому что они предполагают, что респонденты, пытаясь понять вышеуказанные внешние раздражители, проецируют на них ключевые аспекты своей личности. Используя своего рода психологическое обратное проецирование, интерпретаторы теста пытаются понять черты характера респондентов. Одним из первых таких методов был тест с использованием картины облаков, созданный в начале XX века немецким психологом Вильгельмом Штерном. В ходе этого теста респондентов просят сообщить о том, что они видят на облакоподобных изображениях (Aiken, 1996; Lilienfeld, 1999). Кстати, есть даже вариант теста Роршаха для слепых людей под названием Проецирующая техника «Изгиб кипариса». При его выполнении респондентов просят обхватить руками сучковатые побеги корней кипариса и описать мысленные образы, которые у них появляются (Kerman, 1959).

Исследователи подвергали тест Роршаха настойчивой научной критике с 1940-х по 1970-е годы. Они ут-

верждали, что Роршах был субъективен в своих оценках и интерпретации и что практически ни один из его воображаемых коррелятов индивидуальности не подтверждался при тщательном исследовании. В 1965 году

педагог-психолог Артур Иенсен дал такой комментарий: «Масштаб научного прогресса в клинической психологии можно вполне измерить по скорости и педантичности, с которой он побеждает Роршаха» (Jensen, 1965).

Современная версия теста Роршаха, «Всесторонняя система» (ВС), созданная психологом Джоном Эксне-ром в 1974 году, была героическим усилием спасти этот тест от огня научной критики. ВС обеспечивает детализированные правила для оценки и интерпретации и приводит более чем 100 индексов, которые предположительно измеряют почти все мыслимые характеристики личности (Exner, 1974). Например, ответы (см. рис. 10 для этого и последующих примеров), в которых упоминается отражение («я вижу, как пудель смотрит на себя в зеркале»), возможно, отражают нарциссизм (самовлюбленность).

В конце концов, слово «нарциссизм» происходит от имени греческого мифического персонажа Нарцисса, который влюбился в свое отражение в воде. Ответы, в которых приводятся необычные детали («это крошечное чернильное пятнышко на правой части пятна похоже на пылинку»), очевидно, указывают на одержимость.

А реакция на белое место внутри пятен, а не на сами пятна («эта белая область похожа на швабру»), очевидно, указывает на неподчинение власти.

Однако контролируемые исследования практически не подтверждают эти утверждения. Джеймс Вуд и его коллеги обнаружили, что подавляющее большин-ство оценок в тесте Роршаха, по сути, никак не связаны с чертами личности (характера). Одним возможным исключением является зависимость (Bornstein, 1996) — несколько исследователей посчитали, что она связана с большим, чем ожидалось, количеством ответов, в которых упоминается рот и пища (ортодоксальные фрейдисты, которые полагают, что чрезмерное потакание (кормление) во время стадии младенчества производит зависимость, конечно, восхитились бы этим открытием).

И при этом Роршах не особенно полезен в диагностических целях: результаты этого теста слабо связаны с клинической депрессией, тревожным расстройством или антисоциальной психопатией — состоянием, характеризующимся преступным и безответственным поведением (Wood, Lilienfeld, Garb & Nezworski, 2000).

Однако Роршах полезен тем, что обнаруживает состояния, характеризующиеся расстройством мышления, такие как шизофрения и биполярное расстройство (ранее называвшееся маниакально-депрессивным психозом) (Lilienfeld, Wood ***&c*** Garb, 2001). Этот факт не очень-то и удивляет, потому что люди, которые дают причудливые интерпретации чернильных пятен (например, «это похоже на голову жирафа, взрывающуюся в летающей тарелке» в ответ на картинку, изображенную на рис. 10), чаще других страдают от беспорядочных мыслей. Как заметил психолог Робин До-уз, использование теста Роршаха для обнаружения расстройства мышления фактически непроективно, поскольку оно полагается на способность респондентов распознавать в чернильных пятнах определенные формы.

**Исследования обнаружили, что подавляющее большинство оценок в тесте Роршаха никак не связаны с чертами характера.**

К тому же доказательств того, что этот тест способствует обнаружению психологических особенностей лучше, чем более

простые методы, — того, что психологи называют «возрастающая законность», — недостаточно. На самом деле несколько исследований показали: когда клиницисты, у которых уже есть доступ к анкетному опросу или информации об истории жизни, исследуют данные теста Роршаха, точность их прогнозов уменьшается. Вероятно, это происходит из-за того, что они придают слишком большой вес информации, полученной из теста Роршаха, которая обычно бывает менее достоверной, чем данные, полученные из других источников (Garb, 1998; Lilienfeld et al., 2001,

2006).

Почему тест Роршаха все еще чрезвычайно популярен, несмотря на небольшие доказательства его клинической полезности? Загадочности этого теста, вероятно, способствует феномен иллюзорной корреляции (см. Введение). Когда исследователи попросили участников посмотреть протоколы теста Роршаха, эти участники постоянно видели, что определенные индикаторы Роршаха связаны с определенными чертами личности, даже ***ко***

***гда объединение индикаторов Роршаха с чертами характера в протоколах было полностью случайным*** (Chapman ***8с*** Chapman, 1969). Во многих случаях эти участники чрезмерно полагаются на эвристическую представительность (см. Введение), которая ошибочно застав-

ляет их заключить, что определенные индикаторы теста Роршаха пригодны для обнаружения каких-то характеристик личности. Например, они могут ошибочно предположить, что интерпретации чернильных пятен, содержащие нечто мрачное, типа скелетов или трупов, обязательно связаны с определенными чертами характера, такими как депрессия, с которыми они поверхностно похожи. Исследования демонстрируют,

что клиницисты тоже уязвимы для таких миражеи (Chapman & Chapman, 1969).

Во-вторых, исследования показывают, что ВС склонна представлять нормальных людей ненормальными. Исследование, проведенное в 1999 году Томасом Шаффером и его коллегами, показало, что группа

**Почему тест Роршаха все еще чрезвычайно популярен, несмотря на небольшие доказательства его клинической полезности?**

нормальных людей, включающая студентов колледжа и добровольных доноров, получила чрезвычайно низкие оценки во время теста Роршаха. Например, 1 из 6 оказался в патологическом диапазоне Индекса шизофрении, который

предположительно является измерителем шизофрении (Shaffer, Erdberg & Haroian, 1999). Как это ни парадоксально, но тенденция теста Роршаха чрезмерно паталогизировать людей может ввести в заблуждение клиницистов, которые могут заключить, что он обладает исключительной способностью ставить диагнозы. Довольно часто клиницист обнаруживает, что респондент дает нормальные результаты при анкетных опросах, но анормальные результаты во время теста Роршаха. Из этого несоответствия клиницист может сделать вывод о том, что тест Роршаха — это более «глубокий» тест, раскрывающий

скрытые психологические нарушения, которые пропускают «поверхностные» тесты. Скорее всего клиницист просто заблуждается, видя психопатологию там, где ее нет (Wood, Nezworski, Garb ***Sc*** Lilienfeld, 2001).

Поэтому, возвращаясь к вопросу, заданному в начале этой главы, мы можем, перефразируя Зигмунда Фрейда, сказать, что иногда чернильное пятно — это всего лишь чернильное пятно.

**МИФ**

**36**

***Наш почерк показывает черты нашего характера***

«Перечеркивайте свое Т и ставьте точки над i», — это универсальный призыв учителей, желающих преобразовать беспорядочные каракули учеников в четкий почерк. Для многих детей обучение написанию своего имени курсивом становится существенным достижением. Однако почерк учеников так или иначе перестает быть таким же четким, как отпечатки их пальцев или мочки уха. Поэтому кажется вероятным,

что анализ почерка, называемый графологией, может помочь нам выявить наш психологический профиль.

Графология — это просто одна ветвь группы псевдонаучных методов, известных как «чтение характера». Неоднократно читатели характера предполагали, что они могут получить доступ к нашему психологическому характеру, интерпретируя особенности лица (фи-зиогномия), линий на ладони (хиромантия), шишек на голове (френология), пупка (омфломансия), а также расположение морщин на лбу (метоскопия), узоры из чайных листьев (тассеография), направления солнеч-

ных лучей, отраженных от ногтей (онихомансия), или — наше любимое — пироги из ячменя (критомансия) (Carroll, 2003).

Графологи привлекли легионы последователей и убедили

большую часть общественности в том, что их ремесло основано на науке. Пока недавно не обанкротилось находящееся в Чикаго Международное общество графоанализа, которое имело приблизительно 10 000 членов. Сотни графологов выгодно устроились в Южной Калифорнии, графология нашла приют даже в общественных школах. Например, в Ванкувере (Канада) один графолог утверждал, что тайно опознал фактических и потенциальных сексуальных насильников среди местных учителей. Многие корпорации, особенно в Израиле и в некоторых европейских странах, консультируются с графологами при подборе персонала. Некоторые финансовые учреждения нанимают графологов, чтобы определить, окажутся ли клиенты заслуживающими доверия заемщиками (Beyerstein & Beyerstein, 1992).

Современная история графологии начинается с Ка-милло Балди, врача-итальянца, жившего в XVII веке. Балди вдохновил группу католического духовенства, среди них аббата Жана-Ипполита Мишона, который и придумал термин «графология» в 1875 году. Мишон — отец «аналитического» подхода в графологии, который определяет черты характера, основываясь на особых «знаках» письма, таких как форма и наклон букв. Ученик Мишона, Крепье-Жамин, отделился от своего наставника и основал «холистическую» школу. Вместо того чтобы уделять внимание индивидуальным элементам письма и линиям, холисты защищают импрессионистский подход, при котором аналитик интуитивно «чувствует» личность человека на основе его почерка.

Хотя большинство современных графологов придерживаются аналитического подхода, многие школы графологии не могут даже договориться о том, какие признаки являются индикаторами той или иной черты характера. Например, один известный графолог считает, что склонность писать черточку в виде кнута в английской букве t указывает на садистскую личность, тогда как другой одинаково видный аналитик говорит, что этот стиль просто указывает на практического шутника (научных данных, подтверждающих правоту этих графологов, нет).

Сторонники аналитического подхода утверждают, что идентифицировали сотни определенных индикаторов черт характера по почерку. Среди них небольшие закорючки в английской букве s, которые, по мнению некоторых графологов, говорят о готовности человека украсть чужое имущество. Широкий интервал между словами, возможно, обозначает тенденцию к изоляции. Люди, которые пишут предложения по восходящей — оптимисты, а пищущие по нисходящей — пессимисты. Те, кто пишет буквы с разными уклонами,

непредсказуемы. Люди, пишущие крупно английскую букву I, обладают большим эго. В статье 2008 года в газете «Los Angeles Times» утверждалось, что склонность кандидата в президенты Джона Маккейна писать свое имя буквами, наклоненными в противоположные стороны, говорила о его «независимой» индивидуальности, тогда как тенденция его противника Барака Обамы писать буквы ровно предполагает его гибкость (Iniquez, 2008).

**Один графолог считает, что черточка в виде кнута в английской букве t - признак садизма, а другой -что она указывает на шутника.**

Наше любимое утверждение на эту тему, пожалуй, о том, что выпуклые петли в английских буквах g, y и им подобных показывают озабоченность сексом. Возможно, они и показывают такую озабоченность, хотя она характерна скорее для графолога, чем для того, чей почерк он исследует (Beyerstein, 1992).

А «графотерапия» — психотерапия движения «Новый век» — утверждает, что может устранить нежелательные черты характера человека, устранив проблемные графологические признаки из его почерка. Поэтому если вы — безнадежный пессимист, вам

нужно всего лишь начать писать ваши предложения с восходящим уклоном, чтобы изменить ваше отношение к жизни.

Графологи предлагают множество логических обоснований своего ремесла; мы исследуем здесь пять наиболее распространенных (Beyerstein & Beyerstein,

1992).

**1. Почерк — это форма выразительного движения, поэтому он должен отражать нашу личность.**

Хотя исследование связывает несколько глобальных аспектов характера с определенными жестами, типы характеристик личности, свободно связанных с выразительными движениями тела, являются намного более общими, чем узкие черты характера, которые, по утверждению графологов, они видят в почерке. Об-

щая склонность быть раздражительным или властным может быть в некоторой степени связана с языком тела, но эти отношения слишком слабы, чтобы позволить нам сделать выводы о личности людей.

**2. Рукописный почерк — это почерк мозга.** Достаточно верно. Исследования показали, что «ножной почерк» людей подобен их рукописному почерку (если вы не верите, попытайтесь написать свое имя на листке бумаги карандашом, зажатым между большим и указательным пальцами вашей доминирующей ноги), а это может говорить о том, что стиль письма является больше

функцией нашего мозга, а не наших конечностей. Однако тот факт, что письмо или чихание и рвота управляются мозгом, не подразумевает, что они коррелированны с чем-то еще, что управляется мозгом, например с чертами характера.

**3. Письмо индивидуализировано, а индивидуальность уникальна, таким образом, они должны отражать друг друга.** То, что два признака уникальны, — не основание для того, чтобы заключить, что они как-то связаны друг с другом. Лица достаточно разнообразны, чтобы служить личной идентификацией на водительских правах, но они ничего не говорят о водительских способностях.

**4. Полиция и суды используют графологию, поэтому она, наверное, правильная.** Это утверждение иллюстрирует то, что логики называют «ошибкой победившей стороны»: если какое-то убеждение широко распространено, оно должно быть правильным. Многие представления, поддерживаемые подавляющим большинством людей в определенный момент времени (такие как вера в то, что этот мир плоский), оказались совершенно неверными. Большая часть незаслу-

женнои позитивной репутации графологии происходит от того, что графологов путают с экспертами по сомнительным документам (ЭСД). ЭСД — это обученный научным методам следователь, который устанавливает для историков, коллекционеров или судов происхождение и подлинность рукописных документов. ЭСД выносят суждение только о вероятности того, что данный человек написал рассматриваемый документ, а не о личности этого человека.

**5. Начальники отдела кадров заверяют в том, что графологи полезны при отборе персонала.** Некоторые полезны, но большинство бесполезны. К тому же есть несколько причин того, почему эти начальники могут быть ложно убеждены в полезности графологии. Во-первых, графологи, даже если они делают это неумышленно, часто обращают внимание на многие неграфологические подсказки, которые могут указывать на лучшего кандидата. Например, рукописные заявления переполнены биографическими фактами, некоторые из которых (к примеру, предыдущие места работы или криминальное досье) могут предсказать профессиональную пригодность кандидата. Во-вторых, по финансовым причинам, работодатели редко представляют графологам заявления всех претендентов. Графологи обычно видят те, что уже отобраны с помощью других критериев. Боль-

шинство людей из этой группы пригодно для работы, и редко есть возможность определить, показали бы отклоненные

претенденты аналогичные или лучшие результаты.

Научные тесты, выявляющие способности графологов определять профессиональные качества человека, фактически единодушны. В ходе хорошо контролируемых тестов участников просят написать одни и те же предложения, после чего просят графологов оценить личность или поведение человека на основе того, что он написал. Прося всех участников написать одинаковые предложения, исследователи устраняют различия в содержании, которое могло бы дать косвенные подсказки о личности человека. В ходе всестороннего опроса Ричард Климоски обнаружил, что процент правильных предсказаний профессиональной пригодности кандидатов у графологов сопоставим с процентом случайной догадки. Джеффри Дин

провел, безусловно, самый полный на сегодняшний день обзор научных тестов графологии. После выполнения метаанализа более 200 исследований Дин обнаружил явную неспособность графологов выявить черты личности человека или предсказать его профессиональную пригодность.

Почему же так много людей убеждены в том, что графология полезна?

Во-первых, потому что используют эвристическую репрезентативность (см. Введение). Мы уже сталкивались с утверждениями о том, что люди, пишущие с уклоном вверх, обычно бывают бодрыми или оптимистичными. Другой пример — это утверждение некоторых графологов о том, что люди, которые перечеркивают букву t в самом верху, склонны к мечтательности.

Во-вторых, утверждения графологов могут казаться удивительно определенными, даже когда они безнадежно неопределенны. Ошибочное представление о том, что чтение почерка выявляет нечто глубоко личное, происходит от того, что Пол Мил назвал «Эффектом П.Т. Барнума» в честь циничного циркача, который шутил, что в своих представлениях ему «нравится давать всем по чуть-чуть».

Исследователи обнаружили, что большинство из нас становятся жертвой этого эффекта, ибо людям

**Процент правильных предсказаний профессиональной пригодности кандидатов у графологов сопоставим с процентом случайной догадки.**

свойственно находить утверждения, которые относятся почти ко всем, и применять их к себе (Dickson & Kelly, 1985; Furnham & Schofield, 1987). Эффект Барнума работает хорошо, потому что мы умеем находить смысл даже в относительно бессмысленной информации. В одном исследовании участники посчитали, что описание какого-то другого человека, созданное графологом,

применимо к ним, видимо, настолько же, как утверждения Барнума применимы ко всем.

Будут ли контролируемые исследования будущего более благосклонны к графологии? Конечно, всегда есть вероятность того, что какие-то позитивные доказательства однажды появятся. Но если научный послужной список графологии и является каким-то указателем, то, мы надеемся, нас можно будет простить за наше предположение о том, что почерк, похоже, вообще ни о чем не говорит.

**Правда**

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Астрология предсказывает черты характера людей лучше, чем случайные догадки.

Рисунки человека могут сказать нам многое о его личности.

Позитивные самоутверждения («я люблю себя») являются хорошим способом повысить самооценку.

Большинство людей, которые в детстве подверглись физическому насилию, сами становятся насильниками («цикл насилия»).

Существуют твердые доказательства понятия «национальный характер».

Тучные люди более жизнерадостны («более веселы»), чем нетучные.

Астрология бесполезна для предсказания черт характера людей.

Тесты на рисование человеческой фигуры не выявляют практически никаких нормальных или ненормальных черт характера.

Исследования показывают, что позитивные аффирмации не приносят особой пользы, особенно людям с низкой самооценкой.

Большинство людей, подвергшихся в детстве физическому насилию, не становятся насильниками.

Доказательства стереотипа о «национальном характере» (например, что французы высокомерны, а немцы строги) противоречивы и неубедительны.

Между тучностью и жизнерадостностью мало связи; на самом деле большинство исследова-

ний предполагает наличие не-

большой уверенной связи между тучностью и депрессией.

Открытые интервью — это лучшее средство оценки личности.

Количество лет, в течение которых тот или иной клиницист использует тест личности, предсказывает его точность при вынесении клинических заключений с использованием этого

теста.

При вынесении диагноза всегда лучше иметь больше информации, чем меньше.

Анатомически правильные куклы — хороший способ определить, подвергался ли ребенок сексуальному насилию.

Открытые («неструктурированные») интервью обладают малой или в лучшем случае средней ценностью при оценке личности и обычно менее ценны, чем структурированные интервью.

Для большинства тестов личности количество лет опыта в использовании теста не связано с точностью клинических заключений.

В некоторых случаях большее количество оценочной информации приводит к менее точным диагностическим оценкам, потому что необоснованная оценочная информация может уменьшить влияние обоснованной информации.

Игра с анатомически правильными куклами ошибочно выявляет большое количество детей, якобы подвергавшихся сексуальному насилию, среди

не подвергшихся, потому что многие такие дети тоже играют в эти куклы.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о личности, см.: Dean (1987); Furnham (1996); Garb (1998); Hines (2003); Jansen, Havermans, Nederkoorn and Roofs (2008); Lilienfeld, Wood and Garb (2000); McCrae and Terracciano (2006); Rus-cio (2006).

# ПЕЧАЛЬНЫЙ, БЕЗУМНЫЙ, ПЛОХОЙ

# Мифы о психических заболеваниях

ЧАСТЬ

# Психиатрические ярлыки приносят вред, клеймя людей

**МИФ**
**37**

Как вы бы себя чувствовали, если бы ваши друзья считали вас параноидальным шизофреником? Дэвид Розенхан, профессор психологии и права, задал этот вопрос в качестве предположения о том, что психиатрические диагнозы, или ярлыки, являются клеймом, то есть заставляют нас воспринимать людей, получивших эти ярлыки, негативно. Он полагал самоочевидным, что такие ярлыки, как «параноидальная шизофрения», налагали на пациентов клеймо душевнобольных, заставляя других людей относиться к ним пристраст-

но или даже грубо. Розенхан утверждал, что психиатры должны избегать глобальных диагностических ярлыков, таких как «серьезная депрессия», в пользу объективных поведенческих описаний, таких как «грустный взгляд», «много плачет» и «ходит и говорит медленно».

Психиатр Роберт Спитцер задал встречный вопрос: действительно ли такой подход повлияет на отношение людей или на их поведение? Он перефразировал вопрос Розенхана, используя поведенческие термины, а не диагностические ярлыки: как вы бы чувствовали себя, если бы ваши коллеги посчитали, что у вас непоколебимое, но совершенно ложное убеждение в том, что другие люди хотят вам навредить? Спитцер утверждал, что клеймо психического больного происходит

от реакции людей на аберрантное поведение и мысли, такие как параноидальный бред, а не на психиат-

рическии диагноз, который профессионалы используют для классификации психических расстройств. Кто прав?

Ответ на этот вопрос для многих людей начинается и заканчивается в знаменитом труде Розенхана, озаглавленном «Как быть нормальным в ненормальных местах». Восемь психически здоровых людей, включая и самого Розенхана, пришли в общей сложности в 12 психиатрических больниц.

Согласно плану, все они симулировали умеренное беспокойство и просили госпитализации на основании воображаемых жалоб на необычные слуховые галлюцинации (слышание голосов и «глухого стука»). Интересно, что все эти «псевдопациенты» были госпитализированы: одному поставили

диагноз «маниакальная депрессия», остальным 11 — «шизофрения». Оказавшись в больнице, псевдопациенты прекратили фальсифицировать любые симптомы психического расстройства. За исключением того, что активно записывали все с целью сбора данных, в остальном вели себя нормально и наблюдали, не обнаружит ли персонал больницы отсутствие у них признаков болезни и не выпишут ли их. Однако, как ни странно, этих псевдопациентов продержали в больнице в среднем 19 дней каждого. Их первоначальное состояние было просто повторно классифицировано как «в ремиссии», что означало «больше не выказывают симптомов болезни».

На основе этих результатов Розенхан сделал вывод о том, что психиатры не могут отличить нормальность от ненормальности, потому что все пациенты сохранили свои первоначальные диагнозы после выписки.

Эти псевдопациенты наблюдали небрежное и даже оскорбительное лечение других пациентов, которое Розенхан объяснил в большей степени эффектом наклеивания ярлыков. Он заявлял, что «психиатрические диагнозы... несут с собой личное, юридическое и социальное клеймо» и лишают пациентов надежды, поскольку «ярлык приклеивается, и навсегда прилепляется маска неполноценности». Розенхан предположил, что «в более мягкой окружающей среде, которая меньше привязана к глобальному диагнозу, поведения и оценки [персонала], возможно, были бы еще более мягкими и эффективными».

Исследование Розенхана стало научной и медийной

сенсацией. В многочисленных комментариях к этой статье ученые отмечали, что Розенхан использовал совершенно ущербную методологию, проигнорировал соответствующие данные и сделал необоснованные выводы. Пожалуй в самом разгромном критическом анализе Спитцер утверждал, что данные Розенхана, как ни странно, являлись лучшим антидоказательством его утверждений. Например, вспомните, что диагнозы всех 12 псевдопациентов при выписке были исправлены на «в ремиссии». Это изменение означает, что анормального поведения, отмеченного во время поступления в больницу, при выписке уже не наблюдалось. Спитцер собрал данные, предполагающие, что диагнозы «в ремиссии» были чрезвычайно редки, если не вообще неслыханны в психиатрических больницах. Тот факт, что диагнозы всех 12 псевдопациентов были изменены тем же самым необычным способом, показывает только то, как умело штат распознал нормальное поведение, когда псевдопациенты прекратили фальсифицировать симптомы. Как

отмечает Спитцер, этот факт идет вразрез с утверждением Розенхана о том, что психиатры не могут отличить нормальность от ненормальности.

Даже сегодня бесчисленные источники сообщают читателям о том, что психиатрические ярлыки являются клеймом и потенциально вредны. Вебсайт, спонсируемый американским управлением по изучению токсикомании и психиатрии (http://mentalhealth.samhsa. gov/publications/allpubs/SMA96-3118/default.asp), утверждает, что «слова могут быть ядом», перечисляя в качестве примеров такие слова, как «подавленный, шизофреник, безумный или гиперактивный». При обсуж-

дении опасностей диагноза социолог Аллан Хорвитц и социальный работник Джером Уэйкфилд упомянули «массу доказательств» того, что психиатрический диагноз «приводит к вредному клейму».

**Тот факт, что диагнозы всех 12 псевдопациентов были изменены тем же самым необычным способом, показывает только то, как умело штат распознал нормальное поведение, когда псевдопациенты прекратили фальсифицировать симптомы.**

Несмотря на разгромные критические анализы, многие академические тексты все еще представляют исследование Розенха-на в некритическом свете. Это исследование — одно из самых часто цитируемых в учебниках по введению в психологию (Go-renflo & McConnell, 1991) — было переиздано в нескольких отредактированных книгах классических лекций по психоло

гии (Heiner, 2008; Henslin, 2003; Kowalski & Хитрый, 2004) и было процитировано более чем в 1100 журнальных статьях (см. также Ruscio, 2004).

Например, в широко известной работе по анормальной психологии Рональд Комер написал, что исследование Розенхана демонстрирует, «что ярлык «шизофреник» может сам по себе иметь негативный эффект не только в плане отношения к этим людям, но и в плане их собственных ощущений и поведения».

В лекции из аудиосерии «Великие идеи психологии» психолог Дэниел Робинсон говорит своим слушателям: «Исследование Розенхана дало ясно понять, что как только человеку ставят диагноз X, к нему и начинают относиться как к X... потому что окружающая среда установила, что вы — X, и вы всегда будете X».

Еще в 1970-е годы Спитцер просил Розенхана предоставить ему доступ к его данным, чтобы проверить

его выводы. Предоставление доступа к данным для независимого обзора компетентными профессионалами предписывается этическим стандартом 8.14 Американской

психологической ассоциации (2002). Спит-цер сообщил, что Розенхан согласился предоставить ему данные, как только он закончит книгу об этом исследовании. Но эта книга так никогда и не материализовалась, и то же самое случилось и с данными Розенхана.

Тридцать лет спустя писательница Лорен Слейтер описала работу Розенхана в одной из глав своей книги «Открываем ящик Скиннера: великие психологические эксперименты двадцатого столетия». Она не только создала у читателей впечатление, что заключения Розенхана были верны, но и что она воспроизвела их в последующем исследовании, в ходе которого изображала из себя псевдопациентку в разных психиатрических больницах: «Позвольте мне сказать вам, что я попробовала этот эксперимент. Я на самом деле сделала это» (Slater, 2004). Спитцер и несколько других видных исследователей-психиатров неоднократно просили Слейтер предоставить копии отчетов ее больничных встреч, но безрезультатно. Только после того как Спитцер и его коллеги (Spitzer, Lilienfeld, & Miller, 2005) опубликовали критический анализ, Слейтер написала, что «я никогда не проводила такое исследование; его просто не существует».

И по сей день не ясно, воспроизвела ли Слейтер этот эксперимент, как она заявляла об этом. Хотя Розенхан и Слейтер так и не предоставили данные для независимого научного обзора, многие опубликованные исследования оценили влияние психиатрических диагнозов и аномального поведения на клеймо психической болезни по-разному. Некоторые исследователи раскритиковали эти источники — Джон Русио обсудил фатальные недостатки в широко цитируемых исследованиях Эллен Лангер, Роберта Абелсона и Мориса Те-мерлина — но исследователи провели ряд лучше контролируемых экспериментов.

Например, письменное описание человека может включать психиатрический диагноз (типа биполярного расстройства), описание поведения (например, чередующиеся периоды клинически приподнятого и депрессивного настроения), то и другое или ничего из этого. Изменяя ярлыки и поведение независимо, исследователи могут определить, как эти два фактора влияют на суждения о людях с психическими болезнями. Проведенный ранее обзор привел его авторов к выводу: «Похоже, любое отклонение, направленное на психиатрических пациентов, исходит из их аномального поведения, а не из ярлыка, который к ним прилепили» (Lehmann, Joy, Kreisman & Simmens, 1976). Многие более поздние исследования поддерживают это заключение (Ruscio, 2004).

Даже при том, что огромная совокупность доказательств

указывает: сами психиатрические ярлыки не вызывают вреда, — вера в то, что диагнозы ответственны за клеимо, связанное с психической болезнью, сохраняется. Поскольку само клеймо бесспорно реально, те, кто страдают от психической болезни, и те, кто заботятся о них, становятся для него легкой мишенью. И все же аргумент о том, что сами диагнозы, а не поведение, связанное с ними, производят это клеймо, неверен изначально.

Давайте рассмотрим тот факт, что клеймо психической болезни появилось задолго до появления всех психиатрических систем классификации. Диагностическое и статистическое руководство по расстройствам психики (ДСРРП), которое используется психиатрами всего мира, было первоначально издано в 1952 году, а новый выпуск был издан в 2000 году (Американская психиатрическая ассоциация, 2000). Даже при том, что менее формальные классификации существовали в течение нескольких десятилетий до появления первого ДСРРП, можно сказать, что клеймо психической болезни существовало в течение многих столетий.

Аргумент о том, что диагнозы вызывают появление клейма, разбивается тем фактом, что диагнозы являются конфиденциальными, а чтобы быть заклейменным, человеку не нужно получать диагноз у психиатра. Если люди сами не расскажут другим о своих диагнозах, другие даже не будут знать о них.

Почему люди, обеспокоенные тем, что им присвоили клеймо психически больного, рассказывают другим о своем диагнозе? Помимо непосредственного наблюдения аномального поведения или вместо него, вероятным источником клеима психической болезни является знание о том, что человек посетил психиатра. Можно вполне предположить, что любой, кто обратился к врачу, должен страдать от расстройства психики, и поэтому обыватели неофициально приклеивают друг к другу ярлыки, используя уничижительные слова типа «сумасшедший», «полоумный» или «чокнутый». Этого процесса «неофициальной маркировки», как некоторые называют его, часто достаточно, чтобы присво-

ить клеймо, связанное с психической болезнью, и при этом не важно, поставлен ли человеку психиатрический диагноз и рассказал ли он о нем другим (Gove, 1982).

Психиатрические диагнозы играют важную роль. Диагнозы важны для многих целей, в том числе для общения психиатров; координации научно-исследовательской деятельности по всему миру; предоставления психиатрической помощи; компенсации от страховых компаний; предоставления пациентам самых

**Клеймо психической болезни появилось задолго до**

**появления всех психиатрических систем классификации.**

эффективных видов лечения. Конечно, никто не считает, что ДСРРП идеально. Мы должны приложить все усилия, чтобы улучшить существующую психиатрическую систему классификации, но нападки на нее, исходя из неподтвержденного мнения о том, что диагнозы клеймят людей, контрпродуктивны.

Предположим, окружающие заметили, что у вас появилось непоколебимое, но совершенно ложное мнение о том, что все хотят навредить вам. Вероятно, что любое клеймо, связанное с вашей психической болезнью, существовало бы независимо от того, знал ли кто-либо о том, что вам поставили диагноз «параноидальная шизофрения». Вместо того чтобы возлагать ответственность на психиатрические диагнозы, Патрик Корриган и Дэвид Пенн обсудили многие более конструктивные способы уменьшить действие клейма, включая местные образовательные и ориентируемые на контакт программы и выносимые с сочувствием диагнозы в контексте гуманного и эффективного лечения.

Кроме того, несколько исследований демонстрируют, что диагностические ярлыки могут фактически позитивно повлиять на клеймо, вероятно, потому что они предоставляют наблюдателям объяснения странного поведения людей с психической болезнью. В одном исследовании сверстники оценили эссе, написанные детьми с синдромом дефицита внима

**Диагнозы важны для предоставления психиатрической помощи и эффективного лечения, для получения компенсации от страховых компаний.**

ния и гиперактивности, позитивнее, чем эссе, написанные детьми без такого диагноза (Comez-Ruiz & Hendricks, 1993). В другом исследовании взрослые оценили умственно отсталых детей более благоприятно, когда те получили диагностический ярлык, чем тогда, когда у них не было такого ярлыка (Seitz ***8c*** Geske, 1976). Точно так же

Мишель Вуд и Марта Валдез-Менчака обнаружили позитивный эффект от присваивания ярлыков детям с речевыми трудностями и предположили,

что диагностический ярлык «может заставить учителей более благосклонно относиться к ребенку... Присваивание ярлыка может обеспечить более информативный контекст для оценки относительных сильных и слабых сторон ребенка с ограничениями (дефектами)».

История клинической психологии и психиатрии показывает: когда мы начинаем лучше понимать психические болезни и когда их лечение становится более эффективным, восприятие клейма

психически больного притупляется. Между тем, когда людям с психической болезнью присваивают клеймо психбольного, мы не должны обвинять в этом психиатрические диагнозы, которые могут помочь идентифицировать источник их страдания.

## МИФ

***Самоубийства совершают только люди, находящиеся в глубокой депрессии***

Прежде чем продолжить читать, закройте глаза и представьте себе самоубийцу. Что вы видите?

Скорее всего, вы вообразите глубоко подавленного человека, возможно постоянно плачущегося, думающего о том, а стоит ли вообще жить. В этом описании, конечно, есть зерно истины: клиническая депрессия — часто называемая «большой депрессией» — является мощным предсказателем попыток самоубийства и самоубийств (Cheng, Chen, Chen & Jenkins, 2000; Coppen, 1994; Harwitz & Ravizza, 2000; Moscicki, 1997). Действительно, риск самоубийства в жизни человека с большой депрессией составляет приблизительно 6% (Inskip, Harris ***&c*** Barracough, 1998). Этот процент значительно ниже показателя в 15%, который долгое время считался истинным (Guze ***&c*** Robins, 1970), но все же намного выше риска самоубийства в 1% в жизни обычного человека. Хотя друзья, родственники и любимые больного человека иногда думают о депрессии как о просто «мимолетной фазе», без сомнения, она подчас может угрожать жизни человека.

Однако многие, кто знает о связи между депрессией и самоубийством, предполагают, что только депрессивные люди кончают с собой. Например, директор государственного фонда предотвращения самоубийства как-то сказала репортеру о том, что «не знала, что у него была депрессия», рассказывая о

неожиданном самоубийстве своего мужа (http://blog.cleveland.com/health/2008/03/boomers_suicide_trend_continue.html). В одном исследовании 331 студента, записавшегося на курс по введению в психологию, 43% ответили «верно» на пункт «Если бы человека, совершившего самоубийство, оценивал психиатр, он поставил бы ему диагноз «депрессия» (Hubbard & McIntosh, 1992). Более позднее исследование студентов-выпускников показало меньшие цифры, но все равно 25% также подтвердили этот пункт (MacDonald, 2007).

Поэтому многие удивляются, когда узнают, что люди, которые не испытывали серьезной депрессии, иногда убивают себя. Представление о том, что только клинически депрессивные люди совершают самоубийство, потенциально опасно, потому что друзья, родственники и знакомые могут ошибочно предположить, что человек без серьезных депрессивных признаков «безопасен», и ему не требуется срочная психологическая помощь. Однако исследования показывают, что от 13 до 41% (в зависимости от исследования) людей, которые совершают самоубийство, не отвечают диагностическим критериям серьезной депрессии. Примерно у 10% диагноз либо «шизофрения», либо злоупотребление какими-либо веществами, например алкоголем (Rihmer, 2007). Помимо депрессии, шизофрении и злоупотребления веществами, с попытками самоубий-

ства и самоубийствами в значительной степени ассоциируются и другие диагнозы:

• **паническое расстройство** (Friedman, Jones, Cher-nen & Барлоу, 1992), состояние, характеризующееся внезапными и неожиданными приступами сильного страха;





• **социофобия** (Schneier, Johnson, Hornig, Liebo-witz & Weissman, 1992), состояние, характеризующееся чрезвычайным страхом перед ситуациями, которые могут вызвать смущение или принести оскорбление, например выступление перед публикой;

• **пограничная психопатия** (Soloff, Lynch, Kelly, Malone & Mann, 2000), состояние, характеризующееся серьезными перепадами настроения, нестабильностью межличностных отношений, контроля за импульсивностью и идентичности;

• **антисоциальная психопатия** (Douglas et al., в прессе), состояние, характеризующееся длительным безответственным и часто криминальным поведением (см. миф № 35);

• **нарушение половой идентичности** (di Ceglie, 2000), состояние, характеризующееся сильным ощущением

дискомфорта в отношении собственного пола, иногда на грани ощущения себя «быть пойманным в ловушку», находиться в неправильном теле (Американская психиатрическая ассоциация, 2000).

Однако есть некоторые разногласия по поводу отношения этих состояний к попыткам самоубийства и самоубийствам, потому что некоторые из них часто «сопутствуют» большой депрессии, то есть часто возникают одновременно с ней. Таким образом, по крайней мере часть очевидной ассоциации этих состояний с суицидальным поведением может произойти из-за сопутствующей им депрессии (Cox, Direnfeld, Swinson & Norton, 1994; Hornig & C McNally, 1995). Однако многие исследователи обнаружили, что даже после объяснения депрессивных признаков, по крайней мере, некоторые из этих состояний все еще предсказывают

суицидальное поведение. Например, пациенты с по

граничной психопатией или без депрессии пытаются покончить с собой в два раза чаще, чем пациенты с одной только депрессией (Kelly, Lynch, Haas ***Sc*** Mann, 2000). Данные о том, предсказывает ли одна только психопатия без сопутствующей депрессии самоубийство, более противоречивы (Vickers ***Sc*** McNally, 2004; Weissman et al., 1989).

По каким-то загадочным причинам приблизительно 5—10% людей, которые совершают самоубийства, вообще не имеют никакого диагностированного расстройства психики (Solomon, 2001). По крайней мере некоторые из этих людей, вероятно, страдают от «подпороговых» симптомов одной или нескольких психических болезней, то есть они почти отвечают формальным диагностическим критериям для этих болезней. Но неопределенное количество людей, вероятно, совершает то, что называют «рациональным самоубийством» — тщательно продуманным решением закончить жизнь перед лицом серьезной и не поддающейся лечению болезни или боли (Kleespies, Hughes ***Sc*** Gal-lacher, 2000; Werth ***Sc*** Cobia, 1995).

Но есть другие причины полагать, что депрессия

не обязательно единственный или важнейший предвестник самоубийства. Во-первых, в ходе некоторых исследований было выявлено, что безысходность является лучшим предсказателем самоубийства, чем депрессия (Beck, Brown ***Sc*** Steer, 1989; Beck, Kovacs & Weissman, 1975; Wetzel, 1976). Наверное, это происходит потому, что люди с большей вероятностью убивают себя, когда они не видят возможностей избавиться от своих психологических страданий. Во-вторых, хотя депрессия обычно уменьшается в старости (см. миф № 9), количество самоубийств в этом возрасте

резко возрастает, особенно среди мужчин (Joiner, 2005).

**5-10% людей, которые совершают самоубийства, не имеют никакого диагностированного расстройства психики.**

Одна вероятная причина столь поразительного несоответствия между уровнем депрессии и уровнем самоубийства по мере старения состоит в том, что пожилые с медицинской точки зрения ослаблены, и поэтому с меньшей вероятностью выживают после попытки самоубийства, например после отравления, по сравнению с более молодыми людьми. Другая причина состоит в том, что попытки самоубийства среди пожилых обычно бывают более серьезными (Draper, 1996). Например, по сравнению с более молодыми людьми пожилые чаще используют смертельные средства в своих попытках самоубийства, например выстрел в голову (Frierson, 1991).

Это обсуждение приводит нас к похожему потенциальному мифу: многие люди предполагают, что риск самоубийства уменьшается по мере уменьшения депрессии. В одном опросе студентов 53% ответили «неверно» на утверждение о том, что «риск самоубийства при депрессии возрастает тогда, когда человек начинает поправляться» (Hubbard McIntosh, 1992).

Но на самом деле есть доказательства того, что риск самоубийства может иногда увеличиваться и по мере уменьшения депрессии (Isaacson & Rich, 1997; Keith-Spiegel ***8c*** Spiegel, 1967; Meehl, 1973), возможно, потому что люди, испытывающие серьезную депрес-

сию, начинают ощущать возвращение энергии по мере улучшения их состояния (Shea, 1998). В этот временной интервал они могут находиться в опасном «окне», в котором они все еще испытывают депрессию, но при этом обладают достаточной энергией, чтобы совершить самоубийство.

Однако научные доказательства этому утверждению противоречивы, потому что депрессивные пациенты, которые начинают ощущать улучшение настроения, но еще не полностью оправились, изначально могут чаще испытывать суицидальные желания, чем другие подобные пациенты (Joiner, Pettit & Rudd, 2004). Таким образом, улучшение настроения, возможно, не приводит к увеличению риска самоубийства, хотя проблема и не решена. Однако нельзя говорить о том, что человек с серьезной депрессией находится «вне опасности», как только его настроение начинает улучшаться.

**МИФ**

# У шизофреников множественное сознание

**39**

«Сегодня я чувствую себя шизофреником — у меня, если хотите, раздвоение сознания».

«У большинства философов шизофреничное отношение к истории науки».

«Мы оказываемся перед опасно шизофреничным подходом к обучению нашей молодежи».

«Есть, конечно, простои ответ для этой кажущейся моральной шизофрении: расстояние между принципами и политикой... между войной с террором и войной в Ираке» ( из статьи, критикующей подход президента Джорджа В. Буша к войне в Ираке).

Эти цитаты, взятые с различных сайтов, отражают распространенное заблуждение о том, что шизофрения — то же самое, что «раздвоение личности», или «синдром множественной личности». На популярных наклейках на бампер и цепочках для ключей даже бывает в шутку написано: «В свое время я был шизофреником, но теперь нам лучше»; или: «Я был шизофреником, пока они не вылечили меня — теперь я просто одинок».

Один известный учебник по введению в психологию заходит так далеко, что говорит: «Шизофрения является ныне, пожалуй, самым неправильно используемым термином в психологии» (Carlson, 1990). Как отмечают этот и другие учебники, шизофрения резко отличается от расщепления личности (РЛ), когда-то называемого синдромом множественной личности (Американская психиатрическая ассоциация, 2000). В отличие от людей с шизофренией люди с РЛ, возможно, имеют два или более «эго» — личностей или состояний, — хотя это утверждение с научной точки зрения спорно (Lilienfeld & Линн, 2003).

Один известный пример РЛ — это так называемое раздвоение личности — когда внутри одного человека уживаются две, часто противоположные личности. В раздвоенной личности одна личность может быть застенчивой и спокойной, а вторая энергичной и эпатажной. Классический роман 1886 года Роберта Льюиса Стивенсона «Странная история доктора Дже-килла и мистера Хайда», — пожалуй, самая известная иллюстрация раздвоения личности в популярной литературе.

Однако многие психологи считают утверждение о том, что пациенты с РЛ обладают совершенно различными и полностью

сформированными личностями, сомнительным (Ross, 1990; Spiegel, 1993). Скорее всего, эти пациенты демонстрируют различные, но гиперболизированные аспекты одной личности (Lilienfeld & Lynn, 2003).

Даже некоторые статьи в научных журналах путают шизофрению с РЛ. В недавней статье, опубликованной в медицинском журнале под заголовком «Шизофреничное отношение дерматолога к пигментированным повреждениям», утверждалось, что, хотя дерматологи находятся на переднем крае предупреждения общественности о факторах риска, вызывающих рак кожи, многие игнорируют обеспокоенность пациентов по поводу пятен на коже (Dummer, 2003). В статье, озаглавленной «Последние разработки в генетике шизофрении», которая появилась в журнале, посвященном генетике мозговых нарушений, утверждалось: «Шизофрения, которую также называют «раздвоением личности», — сложное и многофакторное расстройство психики с переменными клиническими проявлениями» (Shastry, 1999).

Как ни странно, но заблуждение по поводу раздвоен-

нои шизофренической личности широко распространено. В ходе одного опроса 77% студентов, записавшихся на курсы введения в психологию, подтвердили представление о том, что «шизофреник — это человек с раздвоением личности» (Vaughan, 1977). Более поздние исследования обнаружили, что это число было несколько ниже: приблизительно 50% среди студентов колледжа, 40% — среди полицейских и почти 50% — среди обычных людей (Stuart & Arboleda-Florez, 2001; Wahl, 1987).

**Пациенты с раздвоением личности скорее всего демонстрируют различные, но гиперболизированные аспекты одной личности.**

Это неправильное представление прокралось и в популярную культуру. В комедии 2000 года «Я, снова я и Ирэн» Джим Кэрри играет человека, якобы страдающего от шизофрении. На самом же деле он страдает от раздвоения личности — одна личность (Чарли) добродушна, а другая (Хэнк) агрессивна. В этом фильме персонаж Кэрри непредсказуемо превращается из «интеллигента» в «психа». После показа в октябре 2008 фильма «Мой злейший враг», в котором Кристиан Слейтер сыграл главную роль шпиона с раздвоением личности, многочисленные телевизионные критики ошибочно назвали персонажа Слейтера шизофреником (Perigard, 2008). Индустрия по производству игрушек тоже поспособствовала путанице: одна из фигурок вражеского солдата описывается производителями как «экстремально параноидаль-

ныи шизофреник», который «превращается в различных

людей» (Wahl, 1997).

К сожалению, в популярных журналах публикуется слишком мало статей о шизофрении, в которых бы обсуждалась путаница между шизофренией и РЛ (Wahl, Borostovik ***8c*** Rieppi, 1995), и это не дает общественности понять разницу между ними.

Миф о шизофрении и РЛ наверняка частично объясняется путаницей в терминологии. Швейцарский психиатр Эжен Блёлер в 1911 году придумал термин «шизофрения», подразумевая «раздвоение личности». Мно-

гие обыватели и даже некоторые психологи скоро извратили определение Блёлера. Под шизофренией Блёлер подразумевал, что люди, заболевшие этим серьезным заболеванием, страдают от «расщепления» внутри психологических функций и «расщепления» между этими функциями, особенно между эмоциями и мышлением. Для большинства из нас то, что мы чувствуем в одно мгновение, соответствует тому, что мы чувствуем в следующее мгновение, и то, что мы думаем в одно мгновение, соответствует тому, что мы думаем в следующее мгновение. Если нам грустно в одно мгновение, мы обычно грустим и мгновение спустя; если у нас грустные мысли в одно мгновение, у нас обычно грустные мысли и мгновение спустя. И то, что мы чувствуем в одно мгновение, обычно соответствует тому, о чем мы думаем в это мгновение; если нам грустно, и мысли у нас обычно грустные, и наоборот. Однако при шизофрении все эти связи часто разрываются.

Как заметил Блёлер, у шизофреников не больше

одной личности; они обладают единственной личностью, но она расщеплена или разрушена (Arieti, 1968). На современном психологическом и психиатрическом жаргоне «шизофрения» — это серьезное психотическое расстройство, характеризующееся драматическим разрушением реальности (Американская психиатрическая ассоциация, 2000). Люди, находящиеся в таком состоянии, обычно страдают от запутанного мышления и непредсказуемых перепадов настроения и часто испытывают мании (фиксированные ложные убеждения, например веру в то, что их преследуют) и галлю-

цинации (сенсорные ощущения без какого-то реального сенсорного стимула, например слышание голосов).

Как ни странно, но первое неправильное употребление термина «шизофрения» в значении «множественная личность» в популярной прессе, возможно, было сделано одним видным психологом (McNally,

2007). В 1916 году журналист ***«Washington Post»*** описал интервью с Дж. Стэнли Холлом, тогдашним преподавателем

университета Джона Хопкинса и первым президентом Американской психологической ассоциации. «Шизофрения, — заявил доктор Холл

**У шизофреников не больше одной личности; они обладают единственной личностью, но она расщеплена или разрушена.**

репортеру, — термин, который часто используют психологи для описания разделенного сознания, пример которого — личность Джекилла-Хайда» («Он называет это шизофренией»). Уже через несколько лет путаница между шизофренией и мно

жественной личностью в популярной культуре распространилась, хотя степень, до которой цитата Холла способствовала этой путанице, неясна (Ho1-zinger, Angermeyer & Matschinger, 1998; McNally, 2007).

К 1933 году эта путаница даже оказалась в словарной статье благодаря известному писателю Т. С. Элиоту, который писал: «Чтобы поэту быть еще и философом, ему нужно быть фактически двумя людьми: я не могу назвать это ничем иным, кроме как шизофренией» (Turner, 1995).

Но важно ли все это? Если люди неправильно используют термин «шизофрения», какое нам до этого дело? К сожалению, многие люди не осознают того, что шизофрения — это зачастую состояние серьезной недееспособности, ассоциируемое с повышенным рис-

ком самоубийства, клинической депрессией, тревожностью, токсикоманией, безработицей, бездомностью и другими серьезными осложнениями (Американская психиатрическая ассоциация, 2000; Gottesman, 1991). Не осознают люди и подчас разрушительного влияния шизофрении на членов семьи, друзей и любимых больного человека. Упрощение этого состояния, как это делается во многих голливудских фильмах, может заставить нас недооценивать его серьезность и минимизировать срочную потребность в эффективном лечении (Wahl, 1997). Как заметил психолог Ирвинг Готтсман: «Повседневное неправильное употребление терминов «шизофрения» или «шизофреник» для описания внешней политики Соединенных Штатов, фондового рынка или любого другого неподтвержденного ожидания несправедливо по отношению к чудовищным проблемам здравоохранения и серьезному страданию, ассоциируемому с этим очень сложным расстройством человеческого разума». Слова действительно имеют значение.

***Взрослые дети алкоголиков демонстрируют явные признаки алкоголизма***

Допустим, вы только что пришли на первичную консультацию к психологу. Последнее время вы чувствуете себя неважно, вы недовольны своими отношениями, друзьями и работой. «В чем причина всего этого?» — спрашиваете вы себя.

Заставив прождать несколько беспокойных минут в приемной, психолог приглашает вас в свой кабинет



и усаживает в кресло. Затем сообщает: результаты его тестов показывают, что вы страдаете от следующих проблем:

- низкая самооценка;
- стыд и чувство вины;
- склонность брать на себя чрезмерную ответственность за других в одно время и слишком мало ответственности за других в другое время;
- потребность в одобрении со стороны других людей;
- проблемы с интимной близостью;
- чрезмерная лояльность к другим;
- чувство беспомощности;

• проблемы с контролем желаний.

«Что это все означает?» — спрашиваете вы скромно. Психолог заверяет, что эти признаки полностью типичны для человека с вашей семейной историей. Поскольку вы являетесь взрослым ребенком алкоголика, говорит он уверенно, эти проблемы полностью ожидаемы. Вы облегченно вздыхаете, успокоенные осознанием того, что многие из ваших ранее необъяснимых эмоциональных проблем происходят от алкоголизма вашего отца. А если вы полностью честны с самим собой, вы вынуждены признать, что этот личностный профиль соответствует вам идеально.

«Диагноз» вашего психолога совпадает с тем, что написано в огромном количестве книг популярной литературы. Упомянутые выше симптомы (признаки) вместе с несколькими другими составляют то, что обычно называется «профилем» особой личности, характерным для взрослых детей алкоголиков (ВДА) (Logue, Sher & Frensch, 1992).

Профиль симптомов ВДА — это одно из наиболее твердо укоренившихся понятий во всей народной психологии. Более 220 000 вебсайтов содержат фразу «взрослые дети алкоголиков», и сотни из них рекламируют группы по самосовершенствованию и программы терапии, призванные помочь людям с характеристиками ВДА. Такие популярные книги, как «Синдром взрослых детей алкоголиков» Уэйна Крист-берга, «Взрослые дети алкоголиков» Джанет Войтитц и «Идеальные дочери» Роберта Экермана, обрисовывают в общих чертах признаки синдрома ВДА и описывают методы облегчения или устранения этих проблематичных черт характера. Несколько широко разрекламированных книг даже попытались объяснить загадки поведения самого известного в Америке взрослого ребенка алкоголика, бывшего американского президента Билла Клинтона в терминах профиля ВДА (Fick, 1998). Например, в книге Дэвида Маранисса «Загадка Клинтона» печально известные сексуальные авантюры этого президента объясняются проблемами с контролем желаний, присущими ВДА, а его интенсивные политические амбиции непреодолимым желанием ВДА решать проблемы других.

Когда исследователи подвергли литературу, исследующую ВДА, тщательному анализу, научная поддержка этому профилю испарилась. Кеннет Шер рассмотрел основные опубликованные исследования особенностей личности ВДА и обнаружил удивительно слабые доказательства синдрома ВДА. В среднем дети алкоголиков действительно в некотором смысле отличаются от детей неалкоголиков. Например, они склонны быть несколько

более возбудимыми, энергичными и склонными к риску, чем другие люди (Tarter, Alterman & Edwards, 1985).

Однако ни одно из этих различий не изображает стандартный профиль ВДА, и большинство других особенностей профиля не отличает ВДА от не ВДА.

**Симптомы взрослых детей алкоголиков - одно из наиболее твердо укоренившихся понятий в популярной психологии.**

Практически нет доказательств, что ВДА демонстрируют более высокие уровни «созависимых» черт характера — то есть черт характера, связанных со склонностью помочь (или «облегчить» жизнь) людям, которые зависят от алкоголя или других веществ, по сравнению с не ВДА, что бы там ни показывали в шоу Опры Уинфри или в других телепрограммах. Однако ВДА гораздо чаще, чем не ВДА, называют себя созависимыми, возможно, потому что они прочитали или услышали в популярных источниках по психологии о том, что ВДА часто бывают созависимыми (George, La Marr, Barrett ***8c*** McKinnon, 1999).

Исследование 1992 года, проведенное Кеннет Шером, Мэри Бет Лог и Питером Френшем, проливает дальнейший свет на синдром ВДА. Они продемонстрировали, что контрольный список самостоятельных характеристик, состоящих из предположительных утверждений ВДА, взятых из популярной литературы по психологии (например, «Во времена кризиса вы обычно заботитесь о других», «Вы чувствительны к трудностям других»), объясняют разницу между ВДА и не ВДА не лучше, чем случайное угадывание (Logue et al., 1992). Интересно, что Шер и его соавторы обнаружили, что ВДА с такой же вероятностью согла-

сились с контрольным списком чрезвычайно неопределенных и обобщенных утверждений (например, «Разнообразие и изменение могут время от времени беспокоить вас», «У вас слишком сильная потребность в том, чтобы другие восхищались вами»), как и с контрольным списком утверждений ВДА. Приблизительно 70% ВДА и не ВДА сообщили о том, что оба контрольных списка описали их «очень хорошо» или еще лучше, чем они есть.

**Характеристики личности, приводимые в профиле взрослых детей алкоголиков, верны почти для всех.**

Как мы указали в мифе № 36, психологи называют эти разновидности чрезвычайно неинформативных и неточно указанных описателей личности «утверждениями Барнума», а склонность людей считать их точными — «эффектом Барнума»

(Meehl, 1956). Люди, страдающие от сложных психологических проблем, могут быть особенно уязвимыми к воздействию этого эффекта, потому что они часто ищут четкое и ясное объяснение своим жизненным трудностям. Психологи называют этот феномен «попыткой найти смысл». Люди хотят выяснить, как они стали тем, кто они есть, и «эффект Барнума» играет на этой понятной склонности.

«Утверждения Барнума» имеют несколько оттенков. Некоторые являются «двунаправленными», потому что относятся к людям, которые выше или ниже среднестатистического человека по своим характеристикам, и по определению относятся почти ко всем (Hines, 2003). Третье утверждение в профиле ВДА — взятие на себя слишком большой и слишком малой ответственности за других — ключевой пример. Один веб-сайт описывает ВДА как людей, боящихся

находиться рядом с людьми и слишком зависящих от людей.

Тем не менее другие пункты обращаются к каким-то незначительным слабостям, которые настолько распространены среди населения, что фактически бессмысленны для оценки («Мне иногда трудно принять какие-то решения»), или к утверждениям, которые невозможно опровергнуть («Я обладаю большим непризнанным потенциалом»). Четвертое утверждение в профиле ВДА, которое касается потребности в одобрении, почти наверняка соответствует обоим требованиям. Кто из нас иногда не желает одобрения и как мы можем доказать, что кто-то, кто кажется отчаянно независимым, не обладает глубоко скрытой потребностью в одобрении?

«Эффект Барнума», вероятно, объясняет большую часть успеха графологов (см. миф № 36), астрологов, читателей хрустального шара, хиромантов, гадателей на картах Таро и медиумов. Все они широко используют «утверждения Барнума» в своей практике. «Эффект Барнума» вы, скорее всего, сможете наблюдать и во время вашего следующего похода в китайский ресторан. Чтобы понять то, что мы подразумеваем, просто откройте свое печенье с предсказанием и прочитайте его.

Результаты Шера и его коллег, вероятно, помогут объяснить, почему вы посчитали, что профиль ВДА в начале этой главы так хорошо вам подошел. Их результаты подтверждают широко распространенное мнение о том, что характеристики личности, приводимые в профиле, верны для ВДА. Есть только одно небольшое уточнение: они верны почти для всех.

# В последнее время наблюдается эпидемия младенческого аутизма

Наберите в интернет-поисковике фразу «эпидемия аутизма» и вы найдете приблизительно 85 000 упоминаний о том, что многие считают самоочевидной правдой: за последние 15 лет наблюдается потрясающее увеличение количества детей с аутизмом.

Согласно последнему изданию Диагностического и статистического руководства по психическим болезням, аутизм — это серьезное расстройство, которое сначала появляется в младенчестве. Три четверти людей, страдающих аутизмом, являются умственно отсталыми, и большинство из них — мужчины. Все страдают от ярко выраженного дефицита речи, в серьезных случаях приводящего к полной немоте, а многие не устанавливают близкие эмоциональные связи с окружающими. Большинство участвует в стереотипных и ритуализированных действиях, таких как кручение волос, размахивание руками, стучание головой, и демонстрирует явную негативную реакцию даже на незначительные изменения в их окружающей среде.

Когда-то считавшийся крайне редким состоянием — до 1990-х годов по самым смелым оценкам считалось, что случаи аутизма возникают у одного человека из 2500 (DeFrancesco, 2001), — сейчас он наблюдается у примерно 1 человека из 150 (Carey,

2007). Между 1993 и 2003 годами отдел статистики американского Министерства образования зарегистрировал удивительное 657%-ное увеличение случаев аутизма в национальном масштабе (Lilienfeld ***8c*** Arkowitz, 2007).

Ясно, что множество людей пытались точно определить источники этого непонятного повышения. Некоторые из них, включая Роберта Ф. Кеннеди младшего, а также десятки тысяч родителей детей с аутизмом прямо указали на вакцины, содержащие консервант тимеросал, которые обычно вводятся детям незадолго до того, как у многих из них появляются симптомы аутизма (Kirby, 2005). Один из продуктов распада тимеросала — ртуть — может серьезно повреждать нервные окончания (рис. 11). В ходе одного исследования 48% студентов согласились с тем, что «аутизм вызван вакцинацией» (Lenz et al., 2009).

Утверждение о том, что количество случаев аутизма резко возросло, было поддержано целым сонмом популярных медийных персон. В 2005 году передача канала NBC «Встреча с прессой» была целиком посвящена эпидемии аутизма и утверждениям автора бестселлеров Дэвида Кирби о том, что вакцины, содержащие тимеросал, являются причиной этой эпидемии.

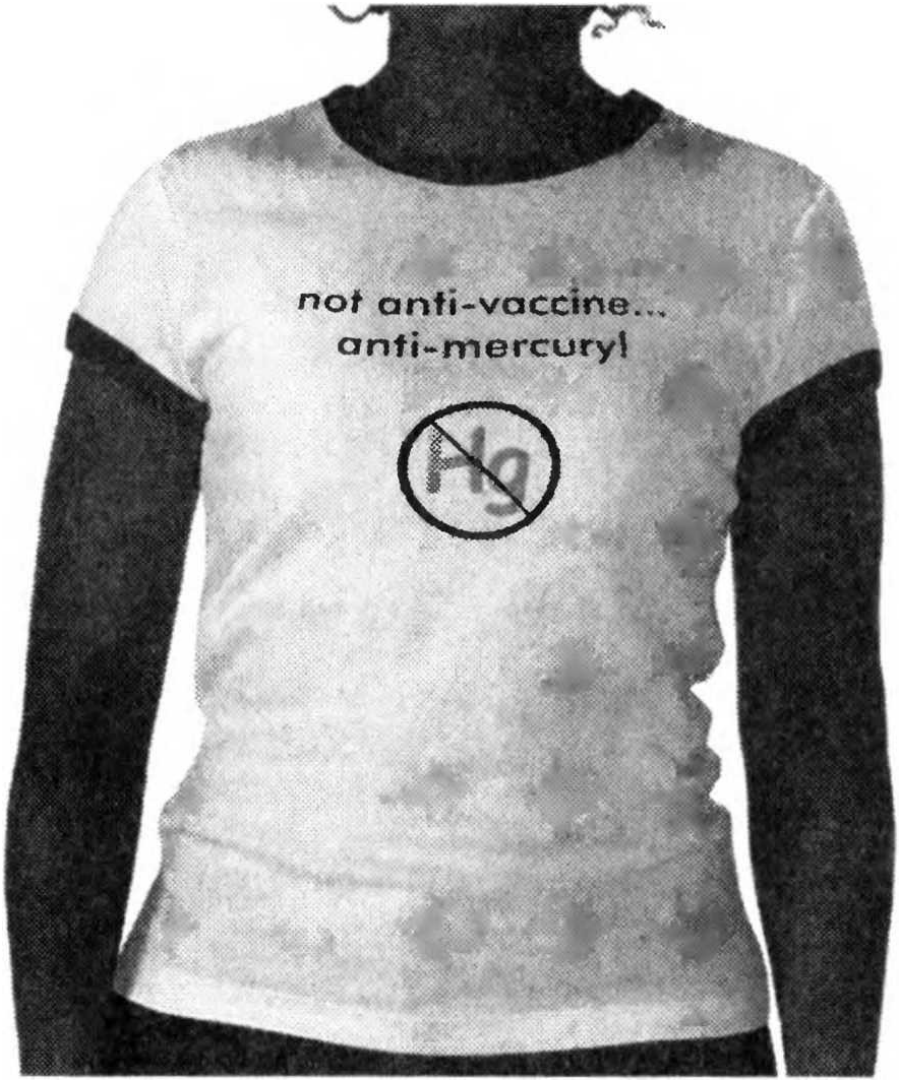



**Рис. 11.** Эта футболка выражает чувства противников вакцин, содержащих тимеросал, большинство из которых полагают, что эти вакцины объясняют недавнюю эпидемию аутизма (Hg — химический символ для ртути, которая является продуктом распада ти-меросала).

*Благодарим за фото сайт Zazzle.com*

В 2008 году актриса и бывшая модель журнала «плейбой» Дженни Маккарти, сын которой страдает аутизмом, призвала к отставке главы Центра контроля и профилактики болезней Джулии Гербердинг за ее «некомпетентность во время эпидемии аутизма» и призвала назначить директора, «который признает, что мы переживаем эпидемию аутизма» (http.7/adventu-resinautism.blogspot.com/2008/03/jenny-mccarthy-calls-for-julie.html). А бывшая звезда Национальный футбольный лиги Даг

Флути, сын которого также страдает аутизмом, также объявил публично, что аутизм распространяется с потрясающей скоростью (http://www.dougflutiejrfoundation.org/About-Autism-What-is-Autism-.asp).

**До 1990-х годов по самым смелым оценкам считалось, что случаи аутизма возникают у одного человека из 2500. Сейчас говорят об 1 случае на 150 человек.**

Оба главных кандидата на американских президентских выборах 2008 года подтвердили представление о том, что аутизм стремительно распространяется. На встрече с избирателями в ответ на вопрос об аутизме Джон Маккейн сказал: «Бесспорно, количество случаев аутизма среди детей возрастает, вопрос в том, какова причина этого... Есть убедительные доказательства, которые указывают на то, что все дело в консервантах, содержащихся в вакцинах» (он повторил заявление об увеличении количества заболевших аутизмом, произнесенное во время третьих президентских дебатов в октябре 2008 года). Менее 2 месяцев спустя Барак Обама сказал на митинге: «Мы являемся свидетелями небывалого роста аутизма. Некоторые люди подозревают, что это связано с вакцинами — и я в том числе». Многие американцы, похоже, разделяют взгляды Маккейна и Обамы: согласно одному неофициальному интернетопросу, проведенному в 2008 году программой телеканала Си-би-эс «60 минут», 70% респондентов полагают, что существует эпидемия аутизма.

Однако есть серьезная причина усомниться в том, что аутизм становится все более распространенным. Намного более вероятное объяснение таких результатов кроется в явном послаблении при постановке диагноза, которое произошло со временем (Gernsbacher, Dawson & Goldsmith, 2005; Grinker, 2007). Согласно версии ДСРПБ (ДСРПБ-Ш) 1980 года, чтобы людям поставили диагноз «аутизм», им нужно было удовлетворять всем 6 критериям из 6, которые были характерны для аутизма. Напротив, версия 1994 года (ДСРПБ-IV), которая используется до сих пор с незначительными модификациями, требует, чтобы люди отвечали любым 8 из 16 критериев. И если ДСРПБ-Ш содержал только два диагноза, относящиеся к аутизму, — болезнь аутизма и синдром Аспергера, который вообще-то считается умеренной формой аутизма, то ДСРПБ-IV содержит уже пять таких диагнозов, несколько из которых описывают относительно умеренные формы аутизма. Таким образом диагностические критерии для аутизма стали значительно менее строгими по сравнению с 1980 годом, что привело к большему количеству диагнозов этого состояния (Gernsbacher et al., 2005).

Свою роль могут играть какие-то дополнительные влияния. Из-за законов о недееспособности, принятых американским конгрессом в начале 1990-х, школы теперь обязаны предоставлять точное количество детей с ограниченными возможностями. Как следствие, образовательные учреждения теперь сообщают о гораздо большем количестве случаев аутизма, хотя это увеличение необязательно отражает какие-то изменения в фактической распространенности заболевания (Grinker, 2007; Mercer, 2010).

Эффект «Человека дождя», который касается повышенного внимания общественности к аутизму после фильма 1988 года с одноименным названием (см. «Разрушение мифов: приглядимся получше»), возможно, заставил родителей и учителей замечать симптомы аутизма у детей (Lawton, 2005). Эффект «Человека дождя» может произвести то, что следователи называют пристрастием в расследовании: частое сообщение об условиях, ставших следствием изменений в готовности наблюдателей обнаружить их (Hill & Kleinbaum, 2005).

**Аутизм становится все более распространенным из-за явного послабления при постановке диагноза.**

Действительно, несколько недавних исследований предполагают, что эпидемия аутизма может быть иллюзией. В одном исследовании ученые отслеживали распространенность диагнозов аутизма в 1992 и 1998 годах в одной из областей Англии, используя те же самые диагностические критерии (Chakrabarti & Fom-bonne, 2005). Вопреки тому, что мы ожидали бы, если бы была эпидемия аутизма, авторы не нашли роста количества случаев аутизма в течение этого времени. Другое исследование выявило доказательства феномена, названного «диагностическая замена»: поскольку количество диагнозов «аутизм» с 1994 по 2003 год в Соединенных Штатах резко увеличилось, совокупное количество диагнозов «задержка умственного развития» и «пониженная обучаемость» уменьшилось почти такими же темпами. Это открытие предполагает, что диагноз «аутизм», возможно, «поменялся местами» с другими, менее модными диагнозами. Та же самая тенденция может разворачиваться и в случае с диагнозом «расстрой-

ство речи», который стал ставиться меньше, когда возросла популярность диагноза «аутизм» (Bishop, White-house, Watt & Line, 2008).

Все эти исследования не доказывают эпидемии: они предполагают, что диагноз «аутизм» стал ставиться гораздо чаще в отсутствие какого-то подлинного увеличения в распространении заболевания. Как следствие, попытки объяснить

эту эпидемию вакцинами могут быть бессмысленными. Можно сказать, что не существует каких-то убедительных доказательств связи между аутизмом и вакцинацией — включая вакцинацию с использованием тимеросала или вакцинацию на КСК (корь, свинка, и краснуха; Институт медицины, 2004; Offit, 2008). Например, несколько крупных американских, европейских и японских исследований показали: когда количество вакцинаций оставалось на одном уровне или уменьшалось, количество диагнозов «аутизм» увеличивалось (Herbert, Sharp & Gaudiano, 2002; Honda, Shimizu & Rutter, 2005). Даже после того, как правительство удалило тимеросал из списка вакцин в 2001 году, уровень аутизма в Калифорнии продолжал стремительно расти до 2007 года (Schechter & Grether, 2008), параллельно с похожими результатами и в Дании (Madsen et al., 2002). И при этом нет никаких доказательств того, что вакцины, содержащие более сильные дозы тимеросала, ассоциируются с более высокими нормами аутизма, чем вакцины с малыми дозами этого вещества (Hviid, Stellfeld, Wohlfahrt & Melbye, 2003).

Ни один из этих результатов окончательно не исключает возможности, что вакцины могут увеличить

риск аутизма у незначительного количества детей, поскольку трудно доказать отрицание в науке. Но они не дают и доказательств связи между вакцинами и аутизмом (Offit, 2008). Кроме того, они исключают возможность, что вакцины могут объяснить воображаемую эпидемию аутизма, поскольку любой возможный совокупный эффект от вакцин настолько ничтожен, что исследования не смогли обнаружить его.

**Нет каких-то убедительных доказательств связи между аутизмом и вакцинацией с использованием ти-меросала или вакцинацией на КСК.**

Тем не менее исследователи не всегда могли вставить свое слово в общий хор негодования и тревоги. Ученого Пола Офита, который опубликовал статьи, опровергающие связь аутизма и вакцины, протестующие назвали «террористом», он получил сотни враждебных электронных писем, включающих и угрозы для жизни. Другие ученые подверглись подобным же нападкам (Hughes, 2007).

Многое стоит на кону, поскольку заблуждение общественности по поводу связи вакцины и аутизма может быть опасным. После широко освещенного, но подвергнутого сомнению британского исследования 1998 года, объявившего о связи между вакцинами ККС и аутизмом, количество вакцинаций для этих болезней в Англии резко упало — с 92 до 73%, приведя к внезапным вспышкам кори и, по крайней мере, одной смерти

(Smith, Ellenberg Bell, & Rubin, 2008). Хотя это снижение количества вакцинации, возможно, и было случайным, примечательно, что оно последовало сразу же после широкого освещения в печати связи вакцины и аутизма. За прошедшие несколько лет подобные увеличения случаев кори наблю-

## *Разрушение мифов: приглядимся получше*

***Обладает ли большинство аутистов выдающимися интеллектуальными навыками?***

Подразумеваемая эпидемия аутизма — это просто одно из многочисленных недоказанных представлений об этом состоянии (Gernsbache, 2007). Еще один распространенный миф состоит в том, что большинство аутистов якобы являются эрудитами: людьми с одним или несколькими выдающимися интеллектуальными способностями (Miller, 1999; O'Connor & Hermelin, 1988). Среди которых: «календарное вычисление» — способность назвать день недели, если известен год и месяц в прошлом или будущем (например, 8 марта 1602 года или 19 ноября 2307 года), удивительная память на определенные факты (например, знание точных средних уровней всех бейсболистов высшей лиги за прошлое столетие) и исключительные музыкальные таланты (например, способность точно воспроизвести сложную мелодию на фортепьяно, прослушав ее лишь однажды). Убеждение в том, что большинство аутистов обладают замечательными способностями, кажется, широко распространено, по крайней мере в сообществе аутистов. В ходе одного опроса родители аутистов (4,24 балла из 6) и их учителя (4,15 балла из 6) согласились в основном с утверждением о том, что «большинство детей-аутистов наделены особыми талантами или способностями» (Stone & Rosenbaum, 1988).

Это убеждение почти наверняка происходит частично из фильмов, например, из оскароносного фильма 1988 года

«Человек дождя» с Дастином Хоффманом в главной роли (см. Введение, с. 17—18), которые изображают аутистов эрудитами. Создатели этого фильма, видимо, были вдохновлены реальным примером ученого по имени Ким Пик, который знает наизусть приблизительно 9000 книг (может прочитать страницу из книги за 8—10 секунд и вспомнить детали из нее несколько месяцев спустя), а также может быть «справочником» автомобильных дорог (указать точное направление движения из одного американского города в другой) (Treffert & Chrlstenien, 2005).

Тем не менее исследования показывают, что среди аутистов

эрудиты — это исключение, а не правило. Хотя оценки разнятся, но большинство исследований показывает, что не более 10%, а возможно, и менее, аутистов показывают способности эрудита (Heaton & Wallace, 2004; Rimland, 1978). Это число сравнивается с приблизительно 1% среди людей без аутизма. Неизвестно, почему только определенные аутисты становятся эрудитами, хотя исследование указывает на то, что эрудиты обычно показывают более высокие показатели интеллекта, чем неэрудиты, и это говорит о том, что общий уровень интеллекта, возможно, и играет свою роль (Miller, 1999).

Заблуждение по поводу того, что большинство аутистов являются эрудитами, может казаться достаточно безобидным. Но убежденность в этом, возможно, поспособствовала ошибочному виду лечения, названному «облегченное общение» (00), которое базируется на необоснованном представлении о том, что аутизм — это прежде всего двигательное расстройство, а не расстройство психики. По мнению сторонников 00, аутисты, по сути, являются нормальными людьми,

пойманными в ловушку неправильного тела. Из-за двигательной недостаточности, утверждают они, аутисты не могут должным образом формулировать слова (Biklen, 1990). Существование эрудитов, похоже, дает объяснение 00, потому что оно подразумевает, что аутисты часто бывают более интеллектуально способны, чем кажется внешне (Frontline, 1993).

Используя 00, говорят его сторонники, в значительной степени или полностью немые аутисты могут печатать слова и предложения на клавиатуре при помощи «помощника», который ведет их руки и таким образом компенсирует их предполагаемую двигательную недостаточность. В начале 1990-х, вскоре после того, как 00 было введено в Соединенных Штатах, множество восторженных помощников сообщали об удивительных историях успеха ранее необщительных аути-стов, печатающих красноречивые предложения, и об ощущении свободы, появившемся у этих людей, поскольку они, наконец, смогли выразить ранее подавляемые чувства. Однако многочисленные контролируемые исследования вскоре показали, что 00 было полностью продуктом неумышленного контроля со стороны помощника над движениями руки детей с аутизмом. Даже не осознавая это, помощники подводили пальцы детей к клавишам клавиатуры (Delmolino & Romancyzk, 1995; Jacobson, Mulick & Schwartz, 1995). К сожалению, 00 вызвало ложные надежды среди тысяч отчаявшихся родителей. И привело ко множеству неподтвержденных обвинений в сексуальном насилии, выдвинутых против этих родителей — основанных

исключительно на напечатанных сообщениях, которые появились при помощи помощников (Lilienfeld. 2005a: Maraolin. 1994).

дались в Соединенных Штатах, Италии, Швейцарии, Австрии, Италии, в тех местах, где многие родители

отказались привить своих детей («Нью-Йорк таймс», 2008). Свою роль в этом играют и подобные заблуждения.

## Во время полнолуния количество

## госпитализированных в психиатрические больницы и количество преступлений

**МИФ**
**42**

## увеличивается

Мы начнем разговор об этом мифе с загадки: один раз, в среднем каждые 29,53 дня, случается довольно малозначительное астрономическое явление. Но, по мнению некоторых авторов, это явление имеет огромное психологическое значение. Что это?

Ответ: полнолуние. За многие годы люди связали полнолуние с целым рядом явлений — странным поведением, госпитализацией в психиатрические больницы, самоубийствами, дорожными происшествиями, преступлениями, запоями, нападениями собак, рождениями, кризисными звонками в «Скорую помощь» и отделения полиции, драками хоккеистов на льду... И этот список можно продолжить (Карролл, 2003; Chudler, n.d.; Rotton & Kelly, 1985)!

Вера в это не отличается новизной: слово «лунатик», обозначающее психически больного человека, происходит от латинского термина luna, или луна. Легенды об оборотнях и вампирах, ужасных существах, которые появляются во время полнолуния, восходят,



по крайней мере, к древним грекам, включая Гиппократа и Плутарха (Chudler, n.d). Эти легенды были также чрезвычайно популярны в Европе на протяжении большой части Средневековья и в более поздние эпохи. В своей великой пьесе «Отелло» (акт 5, сцена 2) Шекспир написал: «Виновно отклонение луны: Она как раз приблизилась к земле, И у людей мутится разум». В Англии XIX века некоторые адвокаты даже использовали термин «невиновный из-за полнолуния»,

**В Англии XIX века некоторые адвокаты использовали термин «невиновный из-за полнолуния», чтобы оправдать клиентов.**

чтобы оправдать клиентов. Даже сегодня буддизм запрещает своим последователям заниматься спортом в полнолуние («Полная Луна исключает игру», 2001).

Убеждение в том, что полнолуние связано с бесчисленными странными явлениями (часто называемое «лунным воздействием или «лунатизмом»), глубоко укоренилось в современной культуре. Исследование 1995 года, проведенное в университете Нового Орлеана, показало, что до 81% психиатров верят в воздействие луны (Owens & McGowan, 2006), а проведенное в

2005 году исследование хирургических медсестер в Питтсбурге (Пенсильвания) продемонстрировало: 69%

из них полагают, что полнолуния связаны с увеличением количества госпитализированных (Francescani ***8c*** Bacon, 2008).

Исследование канадских студентов колледжа показало, что 45% верят в воздействие Луны (Russell & Dua, 1983). У этой веры есть вполне реальные последствия: в 2007 году в городе Брайтон (Англия) было издано постановление, согласно которому во время пол-

**н**олуний на дежурство должно выходить больше полицейских (Pugh, 2007).

Воздействие Луны — это также и популярный мотив голливудских фильмов. Например, в фильме Мартина Скорцезе «Поздние часы» главный персонаж однажды ночью ведет себя странно, и один из полицейских бормочет: «Сегодня, должно быть, полнолуние». А в фильме «Другой мир: восстание лика-нов» один из персонажей неоднократно превращается в оборотня во время полнолуния.

**Комар, сидящий на вашей руке, создает большую гравитационную силу на вашем теле, чем Луна.**

В последние десятилетия психиатр Арнольд Либер популяризировал идею корреляции между полнолунием и поведением. Для Либера и его последователей большая часть объяснения лунного воздействия происходит из того факта, что человеческое тело на четыре пятых состоит из воды. Поскольку Луна влияет на земные приливы, говорят они, вероятно, что она влияет и на мозг, который, в конце концов, тоже часть тела. Однако при ближайшем рассмотрении этот аргумент не «содержит в себе воды», просим прощения за каламбур. Как заметил астроном Джордж Абель, комар, сидящий на вашей руке, создает большую гравитационную силу на вашем теле, чем Луна. Точно так же гравитационная сила матери, держащей своего ребенка, приблизительно в 12 миллионов раз больше гравитационного воздействия Луны на этого ребенка. Кроме того, приливы вызваны не фазами Луны, то есть ее поверхностью, видимой на Земле, а расстоянием от нее до Земли (Kelly, Laverty & Saklofske 1990). Действительно, во время новолуния, фазы, при которой Луна невидима

для нас на Земле, она оказывает такое же гравитационное воздействие, как и во время полнолуния.

Оставив в стороне эти некорректные объяснения, мы можем все еще задаться вопросом: действительно

ли полнолуние оказывает хоть какой-то видимыи эффект на поведение? Поскольку более 100 опубликованных исследований

изучали эту проблему, ученые теперь получили нечто, похожее на определенный ответ.

В 1985 году психологи Джеймс Роттон и Айвэн Келли рассмотрели все доступные научные доказательства влияния Луны. Используя техники метаанализа, они не обнаружили доказательств того, что полнолуние как-то связано с убийствами, другими преступлениями, самоубийствами, психиатрическими проблемами, госпитализацией в психиатрические клиники, звонками в кризисные центры (Rotton & Kelly, 1985). Роттон и Келли действительно раскопали несколько рассеянных позитивных результатов, что неудивительно, ведь они изучили множество исследований. Однако даже эти немногие позитивные результаты были открыты для совершенно «нелунных» объяснений. Например, одна команда исследователей сообщила, что дорожные происшествия случались чаще во время полнолуния, чем в другие ночи (Templer, Veleber & Brooner, 1982). Однако Роттон и Келли указали на то, что эти результаты имели серьезный недостаток. Во время периода времени, изученного исследователями, полнолуние выпадало чаще на уикенды, когда дорожное движение оживленнее, чем в будние дни (Hines, 2003). Когда исследователи повторно проанализировали свои данные, приняв во внимание этот факт, их позитивные результаты исчезли (Templer, Brooner *&c* Corgiat, 1983). Смело презрев обычное заключение обзорных психологических статей о том, что «в этой области нужно провести еще некоторое количество исследований», Роттон и Келли закончили свою статью выводом: в проведении дальнейших исследований влияния Луны нет никакой необходимости.

Более поздние исследования лунного эффекта привели к одинаково отрицательным результатам. Исследователи изучили связь между полнолунием и самоубийствами (Gutierrez-Garcfa & Tusell, 1997), госпитализацией в психиатрические клиники (Kung & Mrazek,

2005), нападением собак (Chapman ***&c*** Morrell, 2000), вызовами «Скорой помощи» (Thompson ***&c*** Adams, 1996), рождением детей (Kelly ***&c*** Martens, 1994), сердечными приступами (Wake, Fukuda, Yoshiyama,

**До сих пор не найдено доказательств того, что полнолуние как-то связано с убийствами, самоубийствами, психиатрическими проблемами людей.**

Shimada & Yoshikawa, 2007). И практически ничего не обнаружили! Также нет никаких доказательств того, что количество звонков в «Скорую помощь» и в полицию во время полнолуния увеличивается (Chud-ler, n.d). Поскольку в науке

часто трудно или невозможно доказать отрицание, ярые сторонники воздействия Луны могут утверждать, что однажды появятся лучшие доказательства этого воздействия. Однако безопасно сказать, что, если воздействие Луны и существует, оно настолько незначительно, что, по сути, не имеет значения (Campbell, 1982; Chudler, n.d).

Если так, почему же существует столько умных людей, которые убеждены в этом? На это есть по крайней мере две потенциальные причины. Во-первых, психологи обнаружили, что мы все склоны к тако-

му феномену, который Лорен и Жан Чапман назвали иллюзорной корреляцией (см. Введение). Как вы, возможно, помните, иллюзорная корреляция — это восприятие ассоциации между двумя событиями, ни одно из которых не существует. Это статистический мираж.

Хотя несколько факторов все же, наверное, спо-

собствовали появлению этой иллюзорной корреляции (Lilienfeld, Wood & Garb, 2006). Один из них заслуживает особого внимания — ошибка положительных примеров. Эта ошибка касается того факта, что, когда какое-то событие подтверждает наши гипотезы, мы обычно обращаем на него особое внимание и запоминаем его (Gilovich, 1991). Напротив, когда какое-то событие не подтверждает наши гипотезы, мы обычно игнорируем его или даем ему иное толкование в соответствии с этими гипотезами. Поэтому, когда во время полнолуния происходит нечто необычное, скажем, внезапно увеличивается количество людей, поступивших в психиатрические клиники, мы, вероятно, запомним это и будем говорить об этом другим. И наоборот, когда во время полнолуния ничего необычного не происходит, мы обычно просто игнорируем этот факт (Chudler, n.d). В других случаях мы можем дать иное толкование отсутствию каких-либо значимых событии во время полнолуния, совместимое с лунной гипотезой: «Хорошо, наступило полнолуние, но никаких поступлений в психиатрические клиники не было, возможно, это из-за того, что сегодня праздник, а значит, большинство людей находится в хорошем настроении».

Гипотеза об иллюзорной корреляции соответствует результатам исследования, показывающего, что медсестры, работавшие в психиатрических больницах, которые верили во влияние Луны, написали больше примечании о странном поведении пациентов во время полнолуния, чем медсестры, которые не верили в такое влияние (Ангус, 1973). Медсестры следили больше за событиями, которые подтверждали их догадки, что, в свою очередь, подтверждало эти догадки.

Второе объяснение более предположительно, но не менее очаровательно. Психиатр Чарльз Рэзон и его коллеги (Raison, Klein & Steckler, 1999) предположили, что вера современного общества в лунатизм может

**Когда какое-то событие подтверждает наши гипотезы, мы обычно обращаем на него особое внимание и запоминаем его.**

проистекать из корреляции, которая когда-то существовала и которую некоторые наблюдатели того времени неправильно посчитали его причиной (см. дискуссию о путанице между корреляцией и причинной обусловленностью во Введении). Рэзон и его коллеги предположили, что яр-

кий лунный свет лишал сна людей, живших на улице, включая бездомных с расстройствами психики. Поскольку лишение сна часто вызывает неустойчивое поведение у пациентов с определенными психическими состояниями, особенно с биполярным расстройством (которое раньше называли «маниакально-депрессивный психоз»), и эпилептиков, полнолуние, возможно, в свое время было связано с увеличением количества людей со странным поведением. Конечно, не это становилось непосредственной причиной такого поведения, но это способствовало недосыпу, что, в свою очередь, приводило к странному по-

ведению. В настоящее время, согласно Рэзону и его соавторам, мы больше не находим эту корреляцию,

по крайней мере в больших городах, потому что современное наружное освещение в значительной степени уравновешивает эффекты полнолуния.

Это умное объяснение может оказаться неправильным. Но оно напоминает нам о ключевом принципе: даже ложные представления могут происходить из того, что было однажды зерном истины (см. Введение).

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Психиатрические диагнозы ненадежны.

Большинство психически больных людей в западном обществе в незападных культурах считались бы «шаманами».

Галлюцинации — это почти всегда признак серьезной психической болезни.

Большинство людей, страдающих агорафобией, не могут покинуть свой дом.

**Правда**

Для большинства серьезных расстройств психики (таких как шизофрения и большая депрессия) надежность диагноза

сопоставима с надежностью диагноза других серьезных медицинских состояний.

Люди в незападных культурах ясно отличают шаманов от шизофреников.

Десять или больше процентов студентов колледжа и членов общества, не имеющих психических отклонений, испытывают галлюцинации в бодрствующем состоянии, не принимая наркотиков.

Только серьезная агорафобия приводит к тому, что больные не могут выйти из дома.

Даже при самых серьезных травмах только у 25—35% людей обычно развивается ПС.

У большинства людей, которые прошли через серьезную психологическую травму, например через военные действия, развивается посттравматический стресс (ПС).

Признаки ПС впервые выявили после Вьетнамской войны.

Большинство фобий напрямую связано с негативным взаимодействием с объектом страха.

Фетишисты очарованы определенными объектами.

Психосоматические болезни целиком находятся в «головах у людей».

Ипохондрики обычно считают, что они страдают от множества разных болезней.

Ясные описания ПС датируются, по крайней мере, временами аме-

риканскои Гражданской воины.

Большинство людей с фобиями не связывают фобии с травматичным взаимодействием с объектами своего страха.

Фетишисты получают сексуальное возбуждение от определенных объектов, например от обуви или чулок.

Психосоматические болезни, теперь называемые психофизиологическими, — это естественные физические состояния, вызванные или усиленные стрессом и другими психологическими факторами. Они включают астму, синдром раздраженной толстой кишки и некоторые виды головной боли.

Ипохондрики обычно считают, что они страдают от одной серьезной необнаруженной болезни, например, от рака или СПИДа.

Большинство пациентов с анорексией не теряют аппетит, разве только тогда, когда их болезнь становится чрезвычайно серьезной.

Большинство анорексиков теряет аппетит.

Все анорексики — женщины.

Расстройства пищевого поведения, особенно анорексия и

булимия, связаны с историей сексуального насилия в детстве.

Почти все люди с синдромом Туретта ругаются.

Мозги детей с синдромом нарушения внимания/гиперактивностью (СНВГ) сверхвозбуждены.

Аутисты обладают особым талантом воспроизводить неделимые числа.

Все люди с клинической депрессией страдают от чрезмерной печали.

Приблизительно 10% анорексиков — мужчины.

Контролируемые исследования показывают, что количество детей, подвергшихся сексуальному насилию, среди пациентов с расстройством пищевого поведения не выше, чем среди пациентов с другими психиатрическими расстройствами.

Процент пациентов с синдромом Туретта, страдающих копролалией (импульсивным произнесением ругательств), колеблется от 8 до 60% в разных исследованиях.

Исследования показывают, что мозг детей с СНВГ недовозбуж-ден.

Доказательств этому утверждению, которое берет начало в нескольких широко освещенных примерах, нет.

До одной трети клинически депрессивных людей не страдают от чрезмерной печали, но вме-

сто этого страдают от «ангедо-нии» — неспособности испытать удовольствие.

Страдающие депрессией люди являются менее реалистичными, чем недепрессивные люди.

Было доказано, что депрессия возникает из-за «химического дисбаланса» в мозге.

У детей не может быть серьезной депрессии.

Риск возникновения депрессии у женщин в послеродовой период резко повышается.

Все люди с биполярным расстройством, раньше считавшиеся «маниакально-депрессивными», переживают депрессию и манию.

Самоубийство обычно происходит без предупреждения.

Мягко депрессивные люди обычно бывают более точными, чем недепрессивные люди, при выполнении многих лабораторных задач.

Научных доказательств подлинного «дисбаланса» ни в одном трансмиттере при депрессии нет.

Есть убедительные доказательства того, что клиническая депрессия может возникнуть в детстве.

Риск возникновения непсихотической депрессии сразу же после родов не выше, чем в других случаях, хотя риск возникновения психотической депрессии в этот период выше.

Одной только мании достаточно для постановки диагноза «биполярное расстройство».

От двух третей до трех четвертей самоубийц ранее рассказывали другим о своем намерении покончить с собой.

Только меньшинство людей, которые совершают самоубийство, а именно примерно 15—25%, согласно большинству исследований, оставляют предсмертные записки.

Большинство людей, которые совершают самоубийство, оставляют предсмертную записку.

Люди, которые много говорят о самоубийстве, скорее всего, так его и не совершают.

Спрашивать людей о самоубийстве — это значит увеличивать риск того, что они покончат с собой.

Во время Рождества самоубийства особенно вероятны.

Самоубийства происходят особенно часто в темные зимние дни.

Больше всего подвержены риску покончить с собой подростки.

Женщины кончают жизнь самоубийством чаще мужчин.

Главную роль в порождении или провоцировании шизофрении играет семья.

Постоянный разговор о самоубийстве — это один из лучших предсказателей самоубийства.

Хотя напрямую ни один из контролируемых экспериментов не рассматривал это утверждение, все же данных, подтверждающих его, нет.

Количество самоубийств во время Рождества либо остается таким же, как обычно, либо немного уменьшается.

Во всем мире самоубийства совершаются чаще всего в течение самых теплых месяцев.

Больше всего подвержены риску самоубийства пожилые, особенно мужчины.

Самоубийства чаще совершают женщины, но более «успешны» в этом смысле мужчины.

Хотя семейная критика и враждебность могут вызвать рецидив у некоторых шизофреников, нет никаких доказательств того, что они играют главную роль в провоцировании болезни.

Люди с кататонической шизофренией иногда проявляют яростную и бесцельную моторную деятельность или делают странные жесты.

Все кататонические шизофреники неактивны и лежат, свернувшись «калачиком».

Шизофреники практически никогда не выздоравливают.

Фактически все люди, которые используют героин,

становятся зависимыми от него.

Большинство трансвеститов — это гомосексуалисты.

Контрольные исследования показывают, что у половины или даже у двух третей шизофреников состояние со временем серьезно улучшается.

Многие постоянные пользователи героина никогда не становятся зависимыми от него, а некоторые бывшие наркоманы утрачивают свою зависимость, когда переезжают на новое место жительства.

Истинные трансвеститы, которые получают сексуальное возбуждение от переодевания в одежду другого пола, почти все гетеросексуальные мужчины.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о душевных болезнях, см.: American Psychiatric Association (2000); Finn & Kamphuis (1995); Furnham (1996); Harding and Zahniser (1994); Joiner (2005); Hubbard and McIntosh (1992); Matarazzo (1983); Murphy (1976); Raulin (2003); Rosen and Lilienfeld (2008).

# НЕПОРЯДОК В СУДЕ

# Мифы о психологии и суде

# ЧАСТЬ

# Большинство психически больных людей ведут себя буйно

**МИФ**

**43**

Давайте начнем с быстрой викторины для любителей кино. Что общего имеют следующие голливудские фильмы: «Психо», «Хэллоуин», «Пятница, 13», «Мизе-ри», «Лето Сэма», «Техасская резня бензопилой», «Кошмар на улице Вязов», «Первобытный страх», «Мыс страха», «Темный рыцарь»?

Если вы предположили, что во всех этих фильмах

главный герои — душевнобольной, психопат, поставьте себе плюс.

Эти фильмы — правило, а не исключение. Приблизительно 75% фильмов, изображающих персонаж с

серьезным психическим заболеванием, изображают его как физически агрессивного, даже смертоносного индивида (Levin, 2001; Signorielli, 1989; Wahl, 1997). Кинофильмов и телешоу, изображающих «психопатических убийц» и «смертоносных маньяков», пруд пру-

ди. В телепередачах, показываемых в прайм-тайм, психически больные персонажи прибегают к насилию приблизительно в 10 раз чаще, чем другие персонажи, и в 10—20 раз чаще, чем обычный человек (Die-fenbach, 1997; Stout, Villegas & Jennings, 2004; рис. 12).

В новостях психические болезни освещают не лучше. В одном исследовании 85% новостей, которые

**Рис. 12.** Многие фильмы поддерживают заблуждение общественности по поводу психически больных людей, создавая впечатление, будто они часто или даже всегда ведут себя буйно. Как ни странно, но большинство психопатов даже не жестоки (см.

«Исследуем другие
мифы»).

*Источник: Photofest.*

рассказывали о бывших психиатрических пациентах, сосредотачивались на совершенных ими жестоких преступлениях (Shain & Phillips, 1991). Конечно, эти результаты не станут сюрпризом для тех, кто знаком с негласным девизом служб новостей: «Если есть кровь, это заводит; если есть боль, есть прибыль». Средства массовой информации питаются сенсационностью, истории о психически больных людях-насильниках гарантируют внимание огромной аудитории.

Из-за эвристической пригодности нашей склонно-

сти судить о частоте событии с той легкостью, с которой они приходят на ум, это освещение в печати фактически гарантирует, что многие люди будут думать о «насилии» всякий раз, когда они слышат сочетание «психическая болезнь» (Ruscio, 2000).

Эта эвристика может способствовать иллюзорным корреляциям (см. Введение) между двумя явлениями, в данном случае между насилием и психической болезнью. Широко освещенное в печати трагическое

о

утопление Адреей Йетс ее пяти детей в 2001 году и ужасающий расстрел Сенг-Уи Чо 32 студентов и преподавателей Вирджинского технологического университета в 2007 году почти наверняка усилили эту связь

в умах людей, поскольку и Йетс, и Чо страдали от

о

серьезных расстройств психики (у Иетс была психотическая депрессия, а у Чо, очевидно, были серьезные симптомы шизофрении). Действительно, в одном исследовании было выявлено, что чтение газетной статьи об убийстве 9-летнего ребенка психически больным пациентом существенно увеличило шансы на то, что психически больных стали воспринимать как опасных людей по сравнению с обычными людьми (Thornton &

Wahl, 1996).

**Средства массовой информации питаются сенсационностью, истории о психически больных людях-насильниках гарантируют внимание огромной аудитории.**

Неудивительно, что опросы показывают: тесная связь между психической болезнью и насилием в популярных СМИ существует параллельно и в сознании широкой публики. Один опрос продемонстрировал, что приблизительно 80% американцев полагают, что психически больные люди склонны к насилию (Ganguli, 2000). Так воспринимают людей, имеющих самые

разные заболевания, в том числе алкоголиков, наркоманов, шизофреников и даже тех, кто испытывает депрессию (Angermeyer & Dietrich, 2006; Link, Phelan, Bresnahan, Stueve & Pescosolido, 1999). С 1950 по 1996 год число взрослых американцев, которые считают психически больных людей буйными, значительно увеличилось (Phelan,

Link, Stueve & Pescosolido, 2000). Это увеличение нелепо, потому что исследования показывают: процент убийств, совершенных психически больными за последние четыре десятилетия, уменьшился (Cutcliffe & Hannigan, 2001). Безотносительно происхождения этого убеждения, можно сказать, что оно появляется в раннем возрасте. Исследования показывают, что многие дети уже в возрасте 11—13 лет считают, что большинство психически больных людей опасны (Уотсон и др., 2004).

Однако обычные представления общественности о психических болезнях и насилии не согласуются с большой частью научных доказательств (Applebaum, 2004; Teplin, 1985). По общему признанию, большинство исследований указывают на умеренно повышенный риск

насилия среди людей с серьезными психическими болезнями, такими как шизофрения и биполярное расстройство, ранее называвшееся маниакально-депрессивным психозом (Monahan, 1992).

Однако даже этот повышенный риск, похоже, ограничен только относительно небольшим количеством людей с этими болезнями. Например, согласно большинству исследований, риску совершить насильственные действия подвержены люди с параноидальными идеями (например, ложным убеждением в том, что их преследует ЦРУ) и имеющие проблемы с зависимостью от какого-либо вещества (Harris & Lurigio, 2007; Steadman et al., 1998; Swanson et al., 1996), но не те, у кого наблюдаются другие психические болезни. Действительно, в некоторых недавних исследованиях пациенты с серьезными психическими расстройствами, но без зависимости от вредных веществ, показывали не больше признаков склонности к насилию, чем другие люди (Elbogen & Johnson, 2009). Психиатрические пациенты, которые регулярно принимают свои медпрепараты, прибегают к насилию не чаще, чем обычные люди (Steadman et al., 1998). Есть также определенные доказательства того, что пациенты с «галлюцинациями приказов» (слышащие голоса, приказывающие им совершать такие действия, как убийство) подвержены большему риску совершить насилие (Junginger & McGuire, 2001; McNiel, Eisner & Переплет, 2000).

Однако, согласно самым оптимистичным оценкам, более 90% людей с серьезными психическими болезнями, включая шизофрению, никогда не совершали насилия (Hodgins et al., 1996). А люди с серьезными психическими болезнями совершают всего лишь 3—5% всех тяжких преступлений (Monahan, 1996: Walsh, Buchanan & Fahy, 2001).

На самом деле люди с шизофренией и другими серьезными расстройствами психики намного чаще становятся жертвами насилия, чем насильниками (Tep-lin, McClelland, Abram ***8c*** Weiner, 2005), вероятно, потому что их ослабленные психические способности делают их уязвимыми для нападении со стороны других. И большинство серьезных расстройств психики, включая серьезные расстройства, связанные с депрессией и тревожностью (например, фобии и обсессив-но-компульсивное расстройство), не связаны с повышенным риском физической агрессии.

**Люди с серьезными психическими болезнями совершают всего лишь 3—5% всех тяжких преступлений.**

Тем не менее в этой бочке дегтя общественных заблуждений есть и своя ложка меда. Исследования показывают, что изображение психических болезней в новостях и развлекательных СМИ может постепенно изменяться. С 1989

по 1999 год процент новостей о психически больных, которые содержали описания насилия, уменьшился (Wahl, Wood ***8c*** Richards, 2002). А такие фильмы, как, например, «Игры разума», которые изображают людей с серьезными психическими болезнями, такими как шизофрения, не использующими насилие и успешно противостоящими своим психиатрическим симптомам, могут помочь противостоять ошибочному восприятию общественностью твердой связи между психической болезнью и насилием. Интересно, что межкультурное исследование показывает: восприятие заметно повышенного риска насилия среди людей с

шизофренией может отсутствовать в некоторых областях, включая Сибирь и Монголию (Angermeyer, Buy-antugs & Kenzine, 2004), возможно, из-за ограниченного доступа проживающих там людей к новостям. Эти результаты дают нам дальнейшую надежду на то, что восприятие повышенного риска насилия среди психически больных не является неизбежным.

# МИФ

***Судебные психологи помогают раскрывать преступления***

В октябре 2002 года жители Вирджинии, Мэриленда и Вашингтона (округ Колумбия) фактически были заложниками в своих домах. В течение 23 дней, казавшихся бесконечными, были убиты 10 невинных людей и 4 других ранены во время кошмарной серии беспорядочной стрельбы. Одного человека застрелили, когда он косил газон, второго во время чтения на городской скамье, третьего, когда он выходил из магазина, четвертого, когда он стоял на парковке ресторана, и нескольких человек, когда они шли по улице или заправляли машины на бензозаправке. Стрельба велась беспорядочно: жертвами были и белые, и афроамериканцы, и дети, и взрослые, и мужчины, и женщины. Многие испуганные и изумленные жители Вашингтонского района Белтвуэи стали очень редко выходить на улицу, делая это только в самых крайних случаях, а в десятке школ установили правила строгой изоляции, введя запрет и на все выходы на улицу, и на проведение спортивных занятий на открытом воздухе.

Когда стрельба продолжалась без видимого конца, легионы судебных психологов устремились к телекамерам, чтобы высказать свои догадки по поводу личности снайпера. Судебные психологи (эксперты) — это обученные профессионалы, которые утверждают, что способны описать личность преступника, его поведенческие и физические особенности на основе определенных деталей об одном или более преступлениях (Davis

***8c*** Follette, 2002; Hicks & Sales, 2006). Таким образом, они предположительно могут помочь следователям опознать человека, ответственного за преступление или преступления (Douglas, Ressler, Burgess & Hartman, 1986). Одно только американское Федеральное бюро расследований (ФБР) ежегодно нанимает судебных психологов для расследования приблизительно 1000 уголовных дел (Snook, Gendreau, Bennell ***8c*** Taylor, 2008).

В случае снайпера района Белтуэй большинство судебных психологов, у которых журналисты взяли интервью, согласились в одном: убийца, вероятно, был белым мужчиной (Davis & Morello, 2002; Kleinfield & Goode, 2002). В конце концов эти две особенности соответствовали профилю большинства серийных убийц. Другие судебные психологи утверждали, что у убийцы не было детей, а третьи, что он не был солдатом, поскольку солдат будет использовать заводские пули, а не кустарные (какие были найдены после стрельбы). Четвертые предполагали, что убийце больше 25 лет,

поскольку средний возраст снайперов-убийц составляет 26 лет (Gettleman, 2002; Kleinfield ***8c*** Goode, 2002).

Однако, когда «снайпер» был наконец захвачен 24 октября, большинство опытных судебных психологов, выступавших в СМИ, были удивлены. «Снайпер» не был одним человеком: убийства совершались двумя мужчинами, Джоном Алленом Мухаммадом и Ли Бойдом Малво. К тому же оба были афроамериканцами, а не белыми. Вопреки предсказаниям многих судебных психологов, Мухаммад имел четырех детей и был бывшим солдатом. И ни одному убийце не было 25 лет: Мухаммаду было 41, а Малво — 17.

Печально известное «дело снайпера района Белту-эй» выдвигает на первый план два момента.

**1. Этот случай подчеркивает тот факт, что составление портрета преступника стало неотъемле-мой частью популярной культуры.** Оскароносный фильм 1991 года «Молчание ягнят» с Джуди Фостер в

главной

**Одно только ФБР ежегодно нанимает судебных психологов для расследования приблизительно 1000 уголовных дел.**

роли молодого специалиста, проходящего стажировку в качестве судебного психолога ФБР, познакомил многих американцев с этой профессией. По крайней мере в девяти других фильмах, включая «Имитатор» (1995) и «Готика» (2003), главными персонажами являются судебные психологи. А

несколько популярных телесериалов, особенно «Профиль убийцы», «Миллениум», «Преступный умысел» и «CSI: место преступления», предоставляют видное место людям этой профессии. Сегодня такие специалисты, как Пэт Браун и Клинт ванн Зандт, часто выступают по телевидению, в программах, посвященных уголовным расследованиям, типа «Под запись» на телеканале «Фокс ньюс» (ведущая Грета ванн Састерен) и передачи Нэнси Грэйс на Си-эн-эн. Эти фильмы или программы редко

предлагают даже намек скептицизма относительно способностей прогнозирования, которые имеются у судебных психологов (Muller, 2000). Популярность работы судебных психологов в СМИ отражена восприятием ее эффективности среди многих психиатров и сотрудников правоохранительных органов. В опросе 92 психологов и психиатров, сведущих в законе, 86% согласились с тем, что судебная психология — «полезный инструмент для проведения законов в жизнь», хотя только 27% полагали, что она достаточно научно обоснована, чтобы ее можно было использовать в судах (Torres, Boccaccini & Miller, 2006). В другом опросе 68 американских полицейских, 58% из них, сказали, что судебные психологи полезны в направлении уголовных расследований, а 38% — что они помогают выявлять подозреваемых (Trager & Brewster, 2001).

**2. На редкость неточные предположения многих судебных психологов в случае снайпера района**

**Белтуэй поднимают важный вопрос: «Действенна ли судебная психология?»** Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны объяснить, что именно подразумеваем под словом «действенна». Если мы подразумеваем, «предсказывает ли судебная психология характеристики преступника лучше, чем случайное угадывание?», то ответ, вероятно, будет утвердительным. Исследования показывают, что профессиональные судебные психологи могут точно предсказать некоторые из особенностей преступников (например, их пол и возраст), когда им дают подробную информацию относительно определенных преступлении, таких как изнасилования и убийства, и они угадывают лучше, чем это сделали бы мы, подбрасывая монетку (Kocsis,

2006). Но эти результаты не особенно впечатляют. Это происходит из-за того, что судебные психологи могут полагаться на «базовую информацию», то есть на информацию о характеристиках преступников, совершивших определенные преступления, которую можно спокойно найти, если только поискать ее. Например, приблизительно 90% серийных убийц —

это мужчины, и приблизительно 75% из них — белые (Fox & Levin, 2001). Таким образом, необязательно быть обученным судебным психологом, чтобы предпо-

ложить, что человек, ответственный за серию убийств, вероятно, белый мужчина; в двух случаях из трех можно угадать все правильно, полагаясь на одну только базовую информацию. Мы можем получить определенную базовую информацию, даже не консультируясь с формальным исследованием. Например, не нужно быть профессиональным судебным психологом, чтобы выяснить, что человек, который убил свою жену и троих детей, нанеся им множественные удары ножом, вероятно, «имел серьезные проблемы с контролированием своих импульсов».

Лучшая проверка работоспособности судебной психологии состоит в том, чтобы сравнить профессиональных судебных психологов и необученных людей. В конце концов, судебная психология предположительно представляет собой технику, которой специально обучают. Когда судебную психологию подвергают этому более серьезному тесту, результаты явно не выглядят впечатляющими. В большинстве исследовании при выяснении черт личности настоящих убийц, исходя из подробностей об их преступлениях, профессиональные судебные психологи проявляют себя не лучше, чем нетренированные люди (Homant & Kennedy, 1998).

По крайней мере в одном исследовании детективы по расследованию убийств с обширным опытом в уголовном расследовании и полицейские составили менее точные профили убийцы, чем дипломированный химик (Kocsis, Hayes, & Irwin, 2002).

**При выяснении черт личности настоящих убийц профессиональные судебные психологи проявляют себя не лучше, чем нетренированные люди.**

Метаанализ четырех хорошо контролируемых исследовании показал, что при оценке особенностей преступников на основе информации об их преступлениях профессиональные судебные психологи показали не намного лучшие результаты, чем не судебные психологи (студенты колледжа и обычные психологи) (Snook, Eastwood, Gendreau, Goggin ***8c*** Cullen, 2007). Они не лучше или даже немного хуже, чем не судебные психологи, определили (a) физические особенности преступников, включая пол, возраст и расу, (b) мыслительные процессы, включая мотивы и чувство вины по поводу преступления, и (c) личные характеристики преступника, включая семейное положение и образование. Даже тот факт, что судебные психологи немного лучше, чем не судебные психологи,

определили общие особенности преступника, трудно интерпретировать, поскольку судебные психологи могли быть более знакомыми с базовой информацией относительно особенностей преступников (Snook et al., 2008). Не судебные психологи, зная лишь немного о базовой информации или мотивации, могут показывать такие же результаты, как и судебные психо-

логи, хотя исследователи еще не изучали такую возможность.

Если научная поддержка для судебной психологии настолько слаба, чем же объясняется ее огромная популярность? Есть масса потенциальных причин (Snook et al., 2008; в прессе), но здесь мы сосредоточимся на трех.

Во-первых, сообщения СМИ относительно попаданий судебных психологов — то есть их успешных предсказаний — значительно превосходят сообщения об их промахах (Snook et al., 2007). Эта тенденция особенно проблематична, потому что судебные психологи, как и полицейские экстрасенсы, обычно выдвигают множество предположений об особенностях преступника в надежде, что по крайней мере несколько из них окажутся правильными. Как гласит старая поговорка: «Забросайте стену грязью, и на ней обязательно что-то останется». Например, несколько судебных пси-

хологов правильно предположили, что убийства в районе Белтуэй совершил не один человек, а два (Gettle-man, 2002). Но не ясно, были ли эти предположения чем-то большим, чем случайными попаданиями.

Во-вторых, то, что психологи назвали «эвристической экспертизой» (Reimer, Mata & Stoecklin, 2004; Snook et al., 2007), вероятно, также играет свою роль. Согласно этой эвристике (вспомните из Введения, что «эвристика» — это мысленное сокращение), мы особенно доверяем людям, которые называют себя «экспертами». Поскольку большинство судебных психологов утверждают, что обладают специальными знаниями, мы можем найти их утверждения особенно убедительными. Исследования показывают: полицейские считают, что профили преступников составлены более точно, когда они полагают, что они составлены профессиональными судебными психологами, а не какими-то непрофессионалами (Kocsis & Hayes, 2004).

**Если научная поддержка для судебной психологии настолько слаба, чем же объясняется ее огромная популярность?**

В-третьих, эффект П. Т. Барнума — тенденция считать правдоподобными неопределенные и общие описания личности (Meehl, 1956; см. мифы № 36, 40), вероятно, ключевой фактор в

популярности судебной психологии (Glad-well, 2007). Большинство судебных психологов разбавляют свои предсказания утверждениями, которые столь туманны, что их практически нельзя проверить («убийца имеет нерешенные проблемы с самооценкой»), настолько общие, что они относятся почти ко всем («у убийцы конфликты с его семьей»), или полагаются на базовую информацию о большинстве преступлений («убийца, вероятно, оставил тело в воде или возле воды»). Поскольку многие из их предсказаний трудно доказать независимо от того, кто оказывается преступником, судебные психологи могут оказаться на удивление точными Alison, Smith, Eastman ***8c*** Rainbow, 2003; Snook et al., 2008).

Согласуясь с такой возможностью, результаты одного исследования показали: полицейские посчитали, что «профиль Барнума», содержащий неоднозначные утверждения (такие как «преступник явно незрелый человек для своего возраста» и «преступление... представляло собой побег от рутины»), соответствует профилю настоящего преступника так же, как настоя-

щии профиль, составленный на основе настоящих деталей из жизни преступника (Alison, Smith & Morgan, 2003).

Так же, как П.Т. Барнум язвительно замечал, что ему нравится давать «всем по чуть-чуть» в своих цирковых представлениях, так и многие успешные судебные психологи могут поместить всего по чуть-чуть в каждый из составленных ими профилей преступников, чтобы удовлетворить правоохранителей. Но добиваются ли судебные психологи большего успеха, чем средний человек, в раскрытии преступлений? По крайней мере в настоящее время вердикт такой — «нет, если не существует разумных сомнений».

**МИФ**

**45**

**Большое количество преступников успешно используют защиту с помощью невменяемости (прошения о невменяемости)**

Произнеся речь утром 30 марта 1981 года, американский президент Рональд Рейган вышел из вашингтонской гостиницы «Хилтон». Окруженный охранниками, улыбающийся Рейган направился к своему президентскому лимузину, дружески махая рукой толпе, собравшейся рядом с гостиницей. Через несколько секунд прозвучали шесть выстрелов. Один из них попал в агента секретной службы, второй — в полицейского, третий — в президентского пресс-секретаря Джеймса Брэйди, а четвертый — в самого президента. Пройдя всего лишь в нескольких дюймах от

сердца, пуля чуть

не убила президента Америки. После операции Рейган полностью восстановился, но вот у Брэйди был навсегда поражен головной мозг.

Убийца был ранее никому не известным 26-летним человеком по имени Джон Хинкли. Он, как оказалось, влюбился в актрису Джуди Фостер, которая в то

время была студенткой Йельского университета. Хинкли недавно посмотрел фильм «Таксист», в котором Фостер сыграла малолетнюю проститутку. Хинкли неоднократно оставлял любовные записки для Фостер и даже несколько раз звонил ей в студенче-

и

ское общежитие в Йельском университете, но его отчаянные усилия добиться ее расположения были напрасными. Любовь Хинкли к Фостер оставалась без ответа. Пребывая в бреду, Хинкли полагал, что, убив президента, он сможет заставить Фостер оценить глубину его страсти к ней.

В 1982 году после агрессивного судебного процесса с дуэлью двух экспертов-психиатров жюри присяжных признало Хинкли невиновным на основании его невменяемости. Удивительное решение жюри вызвало массовый протест общественности; опрос телекомпании «Эй-би-си ньюс» показал, что 76% американцев возражали против такого приговора. Эта негативная реакция была понятна. Многие американцы посчитали идею оправдать человека, который стрелял в президента средь бела дня, морально отвратительной. Так как попытка убийства была записана на видео, большинство американцев видели это собственными глазами. Многие из них, вероятно, подумали: ***«Я*** видел, что он сделал это. Как его вообще могут оправдать?»

Однако защита с помощью невменяемости имеет дело не с вопросом о том, совершил ли на самом деле ответчик преступное действие (то, что юристы-эксперты называют actus reas, или преступный акт), а скорее с вопросом о том, был ли ответчик в психологическом отношении ответственен за этот акт (то, что юристы-эксперты называют mens rea, или преступным намерением).

Начиная с процесса над Хинкли, американцы были свидетелями других многочисленных резонансных дел, в которых присутствовала защита по невменяемости, в том числе дела Джеффри Дамера (жителя Милуоки, который убил и расчленил многих своих

и

**Хинкли полагал, что, убив президента, он сможет**

**заставить Джоди Фостер оценить глубину его страсти к ней.**

жертв) и Андреи Йетс (жительницы Техаса, утопившей своих детей). Во всех этих случаях жюри боролись с трудным вопросом о том, был ли человек, который совершил убийств во, юридически ответственен за этот акт.

Первая уловка в понимании защиты с помощью невменяемости состоит в признании того, что вменяемость и невменяемость являются юридическими, а не психиатрическими терминами. Несмотря на их неофициальное использование в повседневной речи («Человек на улице, говорящий сам с собой, должно быть, невменяем»), эти термины не говорят о том, является ли человек психически ненормальным, то есть не сознающим происходящее вокруг. Они говорят о том, является ли человек юридически ответственным за преступление во время его совершения. Однако определение преступной ответственности дело совсем

не простое. Есть несколько версий приговора по не-

вменяемости, каждая из которых представляет ответственность за преступление по-разному.

**Понимал ли ответчик значение своих преступных действий? Или он полагал, что убивает дьявола в образе сотрудника бензоколонки?**

Большинство американских штатов использует определенный вариант правила М'Нотена, которое требует: для того чтобы человека признали невменяемым, он должен либо не осознавать то, что он делал во время преступления, либо не знать, что делаемое им противозаконно. Это правило сосредотачивается на вопросе осознавания (мышления): понимает ли ответчик значение своих преступных действий? Например, понимал ли человек, который убил сотрудника бензоколонки, что он нарушил закон? Верил ли он, что убивает невинного человека, или полагал, что убивает дьявола в образе сотрудника бензоколонки?

Какое-то время суды нескольких штатов и большинство федеральных судов принимали критерии, определенные Американским институтом права (АИП), который настаивал, что для признания ответчика невменяемым он либо должен не понимать, что делает, либо не уметь удерживать свои импульсы в рамках закона. Руководящие принципы АИП расширяли правило М'Нотена и включали в него как осознание действий, так и желание их выполнять: способность управлять своими импульсами.

Поскольку Хинкли был оправдан согласно руководящим принципам АИП, многие штаты ответили на этот вердикт ужесточением этих руководящих принципов. Действительно,

большинство штатов, которые используют приговор по невменяемости, теперь воз-

вратились к более строгим стандартам, подобным стандарту М'Нотена. После приговора Хинкли больше половины штатов решили рассмотреть возможность полной отмены вердикта с использованием невменяемости (Keilitz & Фултон, 1984), а четыре штата — Монтана, Айдахо, Юта и Канзас — отменили такие вердикты (Rosen, 1999). Тем не менее остальные штаты ввели вариант приговора с использованием невменяемости,

известного как «виновный, но психически больной» (ВНПБ). Согласно такому варианту, судьи и жюри могут рассмотреть психическую болезнь преступника во время фазы вынесения приговора, но не во время самого судебного процесса.

Как показала интенсивная общественная реакция на приговор Хинкли, многие люди придерживаются консервативных взглядов по поводу защиты с использованием невменяемости. Опросы показывают: большинство американцев полагают, что преступники часто используют защиту с использованием невменяемости как лазейку, чтобы избежать наказания. Одно исследование выявило: средний обыватель полагает, что защита с использованием невменяемости используется в 37% уголовных дел и что эта защита успешна в 44% случаев. Этот опрос также продемонстрировал, что средний обыватель полагает: 26% оправданных по этому вердикту отпускаются на свободу, и эти оправданные проводят лишь приблизительно 22 месяца в психиатрической больнице после суда (Silver; Cirincione & Steadman, 1994). Другой опрос показал: 90% обывателей согласились с тем, что «просьба о признании невменяемым используется слишком часто. Слишком много людей избегают ответственности за преступления, прикидываясь *невменяемыми»* (Pa-sewark & Seidenzahl, 1979).

Многие политики разделяют эти взгляды. Например, исследователи Ричард Пейсуарк и Марк Пантл попросили членов законодательного собрания штата Вайоминг оценить частоту использования защиты с использованием невменяемости в их штате. Так вот эти политические деятели сказали, что 21% обвиняемых уголовников использовали защиту и что это удавалось им в 40% случаев. Немало политиков усиленно выступают против защиты с использованием невменяемости. В 1973 году тогдашний американский президент Ричард Никсон сделал отмену защиты с использованием невменяемости центральной частью общенациональной программы по борьбе с преступностью (поскольку всего год спустя Никсон ушел в отставку из-за Уотергейтского скандала, эта инициатива так и не

была поддержана). С тех пор многие политические деятели призывали к запрету таких вердиктов (Rosen,

1999).

Однако восприятие обывателей и политических деятелей защиты с использованием невменяемости очень неточно. Хотя большинство американцев полагают, что использование такой защиты широко распространено, данные указывают на то, что к такой защите прибегают менее чем в 1% уголовных дел и что успешной такая защита бывает только примерно в 25% случаев (Phillips, Wolf & Coons, 1988; Silver et al., 1994). Например, в штате Вайоминг с 1970 по 1972 год общее количество преступников, успешно воспользовавшихся такой защитой, составило всего 1 (!) человек (Pasewark & Pantle, 1979). В целом общественность полагает, что эта защита используется приблизительно в 40 раз чаще, чем это есть на самом деле (Silver et al., 1994).

Неправильное восприятие на этом не заканчивается. Обыватели также переоценивают количество оправданных, которых выпустили на свободу; истинная пропорция составляет всего лишь около 15%. Например, Хинкли до сих пор остается в Больнице Святой Елизаветы, знаменитом психиатрическом заведении в Вашингтоне. Кроме того, оправданные по вердикту

«невменяемый» проводят в психиатрической больнице в среднем 32—33 месяца, значительно дольше, чем считает общественность (Silver et al., 1994). На самом же деле результаты нескольких исследований показывают, что преступники, оправданные на основе приговора о невменяемости, обычно проводят столько же времени (если не дольше) в закрытых учреждениях (таких как психиатрическая больница), сколько и преступники, которые признаны виновными, находятся в заключении (Rodriguez, 1983).

Как появилось это неправильное восприятие защиты с использованием невменяемости? Мы, американцы, живем все в большей степени в «среде судебных разбирательств». Помимо специализированных телепрограмм о судах и освещения в печати судебных процессов знаменитостей (таких как О. Дж. Симпсон, Роберт Блейк и Майкл Джексон), нас еще и ежедневно забрасывают информацией о юридической системе и ее внутреннем функционировании. Однако эта информация может быть обманчивой, потому что мы слышим гораздо больше о сенсационных, чем об обычных делах. Действительно, СМИ посвящают значительно больше времени судебным делам, в которых защита с использованием невменяемости успешна, как, например, делу Хинкли, чем к тем, в которых такая защита неудачна (Wahl, 1997). Из-за эвристической пригодности мы с

большей вероятностью будем слышать и помнить успешное использование защиты с использованием невменяемости, чем неудачное использование такой защиты.

**Оправданные из-за невменяемости обычно проводят в психиатрических больницах столько же времени, сколько и признанные виновными находятся в заключении.**

Как это часто бывает, лучшее противоядие для неправильного общественного восприятия — точное знание. Линн и Лорен Маккатчен обнаружили, что краткое, основанное на фактах, сообщение относительно защиты с использованием невменяемости в сравнении с программой криминальных новостей, показывающей эту защиту, привело к существенному уменьшению у студентов неправильных представлений по поводу такой защиты (например, таких, как представление о том, что использование такой защиты широко распространено в системе правосудия и что в большинстве случаев оно успешно). Эти результаты дают нам повод для надежды, поскольку они предполагают, что может потребоваться лишь небольшое количество информации, чтобы справиться с дезинформацией.

Поэтому в следующий раз, когда вы услышите, как друзья или сослуживцы называют человека, действующего странно, «невменяемым», можете вмешаться и вежливо их поправить. Это может иметь больше значения, чем вы думаете.

# Практически все люди, которые сознаются в совершении преступлений, виновны в них

миф

**46**

Мы все видели бесчисленные примеры в СМИ полицейской игры в «хорошего и плохого полицейского», призванной выудить признания у подозреваемых в преступлении.

Как правило, «плохой полицейский» идет на столкновение с подозреваемым, представляя ему решающие доказательства его вины (обычно это «он»), указывает на несоответствия в его показаниях, подвергает сомнению его алиби и запугивает перспективой длинного тюремного срока, если он не признается. Напротив, «хороший полицейский» выказывает симпатию и поддержку, предлагает возможное оправдание за преступление и подчеркивает преимущества доноса на сообщников. По мере развития этого сценария подозреваемый признается в совершении преступления, и в его вине уже не остается сомнений.

Вера в то, что фактически все люди, которые признаются в преступлениях, виновны в них, утешительна. Возможно, одна из причин, по которой эта идея столь привлекательна, состоит в том, что в этом случае плохих парней убирают с улиц, и восстанавливается общественный порядок. Дело закрывается.

Борцы с преступностью утверждают, что они точно выявляют виновную сторону. В ходе одного опроса американских полицейских следователей и канадских таможенных чиновников 77% участников сказали,

что они были точны при обнаружении виновности или невиновности подозреваемого (Kassin et al., 2007).

Большая часть новостей и развлекательных СМИ предполагает, что признания преступников неизменно верны. Расследуя нераскрытое дело об отравлении сибирской язвой, которое испугало большую часть Америки в конце 2001 года, два репортера «New York Times» предположили, что признание доктора Брюса Айвинса (человека, преследуемого ФБР и в итоге покончившего с собой) бесспорно доказывает, что он «отправлял по почте письма», содержащие сибирскую язву (Shane & Lichtblau, 2008).

Документальный фильм «Признания в преступлении» (1991) «порадовал» зрителей записанными на видеокамеру признаниями

признанных виновными убийц. Записи были снабжены надписями «правда, а не вымысел». Изображаемое насилие может быть неприятным, но мы можем спать спокойнее, зная, что злодеев посадили в тюрьму. В другом документальном фильме — «Убийца — признания киллера мафии» (2002) — Ричард Куклински описал в деталях многочисленные убийства, которые он совершал в то время, как выдавал себя за бизнесмена и образцового семьянина. Да, где-то еще есть опасность, но мы можем быть уверены в том, что Куклински теперь за решеткой.

Телевидение и кинофильмы вдалбливают зрителям: люди, которые признаются в своих мерзких делах, являются почти всегда настоящими преступниками. Однако реальное положение дел гораздо тревожнее и не настолько удовлетворительное: люди иногда признаются в преступлениях, которых не совершали. Показательный пример — Джон Марк Карр. В августе 2006 года Карр признался в убийстве 6-летней королевы красоты Джон Бенет Рамси, которое произошло в 1996 году. Случай Рамси привлекал внимание СМИ в течение десятилетия, поэтому надежды возлагались на то, что это убийство будет наконец раскрыто. Но после ажиотажа с историями, изобличающими Карра как убийцу, СМИ вскоре сообщили, что он, возможно, не был преступником, потому что его ДНК не соответствовала тому, что следователи нашли на месте преступления. Сразу появилось множество теорий о том, почему Карр признался в преступлении. Был ли он педофилом, которого очаровала и заворожила Джон-Бенет, или он просто любитель саморекламы? И вообще, почему люди признаются в преступлениях, которых они не совершали?

Мы скоро вернемся к этому вопросу, но пока мы должны указать, что ложные признания вполне привычны в резонансных уголовных делах. После того как сын всемирно известного летчика Чарльза Линдберга был похищен в 1932 году, в этом преступлении признались более 200 человек (Macdonald & Michaud, 1987). Ясно, что все они не могли быть виновными. В конце 1940-х печально известное дело Черной Орхидеи, названное так, потому что Элизабет Шорт, начинающая актриса, которая была убита и искалечена, всегда одевалась в черное, вдохновило более 30 человек на признания в этом в преступлении. По крайней мере 29, а возможно, и все 30 этих признаний были ложными. И по сей день убийство Шорт остается нераскрытым (Macdonald & Michaud, 1987).

Поскольку очень много людей ложно признаются в резонансных преступлениях, следователи держат детали с места преступления в секрете от СМИ, чтобы исключить возможность «ложных признаний». Действительно, виновная сторона должна

суметь предоставить точную информацию о месте и подробностях преступления, скрываемых полицией, и таким образом доказать свою вину.

**Реальное положение дел гораздо тревожнее: люди иногда признаются в преступлениях, которых не совершали.**

Генри Ли Лукас, который «признался» более чем в 600 серийных убийствах, был, возможно, самым плодовитым из всех любителей «взять на себя вину». Он был единственным человеком, чей смертный приговор американский президент Джордж У. Буш отсрочивал 153 раза, когда он был губернатором Техаса. Хотя Лукас, возможно, убил одного или бо

лее людей, большинство представителей властей оправданно сомневается в его диких признаниях.

Гисли Гудонссон провел всестороннюю оценку Лукаса и заключил, что он говорил и делал вещи ради непосредственной

выгоды и внимания, стараясь понравиться людям и произвести на них впечатление. Ясно, что

такая мотивация может играть свою роль в признаниях по поводу многих резонансных убийств типа убийства Рамси Джон Бенет и Черной Орхидеи.

Люди могут добровольно признаваться в преступлениях, которых они не совершали, по самым разным причинам, в том числе из-за потребности в самонаказании, чтобы «заплатить» за свои реальные или воображаемые прошлые проступки; из-за желания защитить

реального преступника, такого как супруг или ребенок; или потому что им трудно отличить фантазию от действительности (Gudjonsson, 2003; Kassin & Gud-jonsson, 2004). К сожалению, когда люди появляются из ниоткуда, чтобы признаться в преступлениях, которых они не совершали, или преувеличивают свою причастность к фактическим уголовным расследованиям, это может препятствовать попыткам полицейских опознать реального преступника.

Но еще более серьезное беспокойство в случае с ложными признаниями вызывает тот факт, что судьи

**Генри Ли Лукас, который «признался» более чем в 600 серийных убийствах, был, возможно, самым плодовитым из всех любителей «взять на себя вину».**

и присяжные заседатели, вероятно, рассматривают их как убедительные доказательства вины (Conti, 1999; Kassin, 1998; Wrightsman, Nietzel Fortune, 1994). Согласно статистике, собранной организацией «Проект невиновность», более чем в 25% случаев, в которых данные ДНК позже реабилитировали осужденных людей, они сделали ложные признания или признали

себя виновными в преступлениях, которых не совершали. Эти результаты достаточно тревожны, но масштаб проблемы может быть намного больше, потому что множество ложных признаний, вероятно, отклоняются как необоснованные прежде, чем люди доходят до суда, на основе подозреваемой психической болезни. А лабораторные исследования показывают, что ни студенты колледжа, ни полицейские не способны обнаруживать, когда люди ложно признаются в каких-то запрещенных или преступных действиях (Kassin, Meissner ***&*** Norwick, 2005; Lassiter, Clark, Daniels ***&*** Soinski, 2004).

В одном исследовании (Kassin et al., 2005) полицейские были более уверенными в своей способности обнаружить ложные признания, чем студенты колледжа, хотя полицейские не были более точными.

В случае когда участники слушали записанные на пленку признания, полицейские с большей вероятностью полагали, что ложные признания на самом деле были правдивы. Таким образом, полиция может быть пристрастной, воспринимая невиновных людей виновными.

Следующие случаи подчеркивают проблемы с ложными признаниями и иллюстрируют различные типы ложных признаний. Помимо добровольных признаний, Саул Кассин и его коллеги (Kassin, 1998; Kassin & Wrightsman, 1985; Wrightsman ***&*** Kassin, 1993) подразделили ложные признания на вынужденные или самовнушенные.

Вынужденные признания вины даются людьми во время допроса, чтобы получить обещанную или подразумеваемую награду, избежать неприятной ситуации или какой-то угрозы (Kassin ***&*** Gudjonsson, 2004). Случай «Пятерки из Центрального парка», в котором пять подростков признались в зверском избиении и

изнасиловании бегуна в Центральном парке Нью-Йорка в 1989 году, — хороший пример вынужденного признания. Подростки позже отреклись от своего признания, говоря, что они подумали, что могут пойти домой, если признают свою вину. Проведя в тюрьме от 5 до 13 лет, они были освобождены после того, как тест ДНК реабилитировал их. В 2002 году, спустя 13 лет после того, как преступление было совершено, в нем признался серийный насильник.

Теперь рассмотрите случай Эдди Джо Ллойда. У Ллойда были проблемы с психикой, он имел обыкновение звонить в полицию и предлагать свои советы по раскрытию преступлений. В 1984 году один детектив убедил его признаться в изнасиловании и убийстве 16-летней Мишель Джэксон, чтобы вывести на чистую

воду настоящего насильника. На основании его признания Ллойд был признан виновным и был выпущен из тюрьмы лишь 18 лет спустя, когда выяснилось, что его ДНК не соответствовала ДНК настоящего насильника (Wilgoren, 2002).

Самовнушенные признания даются уязвимыми людьми, верящими в то, что они действительно совершили преступление, из-за давления, оказываемого на них во время допроса. Полицейские имеют огром-

ную свободу действии во время допросов и по крайней мере в США могут законно лгать и искажать информацию, чтобы извлечь признание. Например, они могут легально играть роль «плохого полицейского» и сообщать подозреваемым ложную информацию об их предполагаемой вине, ставить под сомнение их алиби, подрывать уверенность подозреваемых в опровержении ими преступной деятельности и даже ложно сообщать подозреваемым о том, что они не прошли проверку на детекторе лжи (Leo, 1996).

Хорхе Эрнандез стал жертвой таких методов давления в ходе следствия по поводу изнасилования 94летней женщины. Эрнандез неоднократно заявлял, что он не мог вспомнить, что он делал той ночью, когда было совершено преступление. Полицейские утверждали не только то, что они нашли его отпечатки пальцев на месте преступления, но и что у них была видеозапись, запечатлевшая его на месте преступления. Столкнувшись с этим ложным свидетельством и услышав, что полиция поможет ему, если он признается, Эрнандез начал сомневаться в своей памяти и заключил, что он, должно быть, был пьян и не помнил, как совершил изнасилование. К счастью для Эрнандеза, после того как он провел 3 недели в тюрьме, он был освобожден, когда власти выяснили, что его ДНК не соответствовала образцам, взятым на месте преступления.

**Эдди Джо Ллойд был признан виновным на основании его признания. И был оправдан и выпущен из тюрьмы лишь 18 лет спустя.**

Исследования показывают, что многие люди уязвимы для ложных признаний (Kassin & Kiechel, 1996). В эксперименте, предположительно оценивающем время реакции, исследователи вынудили субъектов поверить в то, будто они поломали компьютер, когда нажали на кнопку, нажимать на которую им запретили. На самом деле исследователи настроили компьютер на отключение; ни один из испытуемых не дотрагивался до «запрещенной» кнопки. В присутствии мнимого свидетеля и при ускорении допроса все испытуемые подписали признание своей «вины». 65% этих субъектов усваивали вину, поскольку они рассказали о ней человеку, находящемуся в комнате (на самом

деле соучастнику эксперимента). Когда они возвращались в лабораторию, чтобы восстановить то, что случилось, 35% из них рассказывали о подробностях, согласую-

щихся с их признанием (например: «Я нажал на кнопку правой рукой, когда вы назвали букву «А»).

Исследователи идентифицировали личные и ситуативные особенности, которые увеличивают вероятность ложных признаний. Люди, которые признаются в преступлениях, которых они не совершали, скорее всего: (a) относительно молоды (Medford, Gudjonnson, & Pearse, 2003), поддаются внушению (Gudjonsson,

1992), изолированы от других (Kassin ***8c*** Gudjonnson, 2004); (b) столкнулись с убедительными доказательствами их вины (Moston, Stephenson, Williamson, 1992); (c) ранее имели проблемы с законом, используют запрещенные наркотики, не имеют адвокатов (Pearse, Gudjonsson, Claire ***8c*** Rutter, 1998) и (d) подвергаются допросу запугивающими и манипулирующими следователями (Gudjonsson, 2003).

Интересно, что СМИ могут оказаться полезными в уменьшении риска ложных признаний. Оглашение случаев, в которых невинные люди неправильно заключены в тюрьму на основании ложных признаний, может поощрить усилия по введению необходимых реформ в методы полицейского допроса, например, видеосъемки допроса от начала до конца, чтобы оценить использование и эффекты принудительных процедур. На самом деле во многих полицейских отделах уже делают видеосъемку допросов подозреваемых. Мы должны «признаться» в том, что будем рады, если эта практика станет повсеместной. И мы придерживаемся своего признания.

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Программы реабилитации никак не влияют на уровень рецидива преступников.

У большинства педофилов (растлителей малолетних) наблюдается чрезвычайно высокий уровень рецидива.

Все педофилы неисправимы.

С преступниками лучше всего обращаться «жестко».

Подавляющее большинство актов насилия в семье совершается мужчинами.

Уровень домашнего насилия над женщинами значительно увеличивается в воскресенье, когда транслируется финал кубка по американскому футболу.

**Правда**

Обзоры показывают, что программы реабилитации

уменьшают уровень рецидива среди преступников.

Большинство педофилов не совершают повторных преступлений в течение 15 лет после их первоначального преступления, или по крайней мере их не ловят на этом.

Обзоры исследований лечения педофилов показывают незначительное позитивное влияние на уровень рецидива среди таких людей.

Контролируемые исследования показывают, что учебный лагерь и «прямое запугивание» преступников неэффективны и даже потенциально вредны.

Мужчины и женщины физически оскорбляют друг друга приблизительно с одинаковой частотой, хотя в результате таких оскорблений больше страдают женщины.

Данных, подверждающих это широкораспространенное мнение, не существует.

Профессия почтальона безопасна; шансы на то, что вас убьют на этой работе, равны всего лишь 1 из 370 000 по сравнению с 1 из 15 000 для фермеров и 1 из 7300 для рабочих-строителей.

Профессия почтальона — самая опасная из всех.

Большинство психопатов ведут себя буйно.

Большинство психопатов невменяемы.

Психопаты неисправимы.

Серийные убийства особенно распространены среди белых.

Среди полицейских особенно высок уровень самоубийств.

Существуют «зависимые личности».

Большинство психопатов не ведут себя буйно.

Большинство психопатов ведут себя абсолютно рационально и сознают, что их действия являются неправильными, но им на это наплевать.

Исследование практически не подтверждает это; более свежие данные показывают, что заключенные в тюрьму психопаты выигрывают от лечения так же, как и другие психиатрические пациенты.

Количество серийных убийц среди белых не выше, чем среди других расовых групп.

Метаанализ показывает, что полицейские не более склонны к самоубийству, чем другие люди.

Нет ни одного «типа» личности, который рискует быть «зависимым», хотя такие черты характера, как импульсивность и предрасположенность к беспокойству, предсказывают риск.

**Правда**

**Вымысел**

Алкоголизм ассоциируется исключительно с «отрицанием проблем».

Большинство изнасилований совершают незнакомцы.

Полицейские экстрасен сы помогают раскрывать преступления.

Убийства происходят чаще, чем самоубийства.

«Невменяемость» — это формальный психологический и психиатрический термин.

Юридическое определение невменяемости основано на текущем психическом состоянии человека.

Большинство людей, которые ссылаются на невменяемость, симулируют душевную болезнь.

Есть мало доказательств тому, что алкоголики более склонны отрицать свои проблемы, чем люди с большинством других психологических расстройств.

Изнасилования, совершаемые незнакомцами, составляют всего 4% всех изнасилований.

Полицейским экстрасенсам удается раскрывать преступления не лучше, чем всем остальным.

Самоубийства приблизительно на одну треть более распространены, чем убийства.

Невменяемость и вменяемость — это просто юридические термины, обычно обозначающие неспособность (или способность) отличить добро от зла или сознавать свои действия во время совершения преступления.

Юридическое определение вменяемости основано на психическом состоянии человека во время совершения преступления.

Только у меньшинства людей, которые ссылаются на невменяемость, наблюдаются клинически высокие показатели при измерении симуляции болезни.



**Правда**

**Вымысел**

Вердикт о невменяемости — это защита «богатых».

Случаи, когда чрезвычайно богатые люди ссылаются на невменяемость с помощью дорогостоящих адвокатов, широко освещаются, но редки.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о психологии и суде, см.: Aamodt (2008); Arkowitz and Lilienfeld (2008); Bor-gida and Fiske (2008); Edens (2006); Nickell (1994); Phillips, Wolf, and Coons (1988); Silver, Circincione and Steadman (1994); Ropeik and Gray (2002); Skeem, Douglas and Lilienfeld (2009).

# НАВЫКИ И ПИЛЮЛИ

# 11

## *Мифы о психологическом лечении*

# НАСТЬ

**МИФ**
**47**

***Экспертиза и интуиция — лучшие способы постановки клинических диагнозов***

Название одной из статей в сатирической газете «Onion» (Лук) (Kuhtz, 2004) выглядело так: ***«Я*** хочу управлять вертолетом, а не смотреть на кучу сумасшедших дисков». Автор описал вызовы, с которыми он столкнулся: «Все вокруг вращается и движется на вас», как «телеграфные столбы, которые продолжают выскакивать прямо перед вами». Он хотел полагаться на свое суждение и интуицию, а не учиться использовать механические пособия, которые он отмел как «кучу дисков, кнопок, огней и рычагов».



Полет на вертолете — это почти экстремальная ситуация, когда пилот в короткое время должен обработать сложный комплекс информации. Сродни этому работа психотерапевтов и других профессионалов в этой области. Они должны принимать одинаково трудные суждения и решения фактически каждый день. Страдает ли этот клиент от большой депрессии? Должен ли я лечить эту клиентку или отослать ее к другому врачу? Склонна ли она к самоубийству? Поможет ли ей комбинация медпрепаратов и психотерапии?

Не важно, диагностика ли это психических расстройств или выработка планов лечения, психиатры должны принимать во внимание огромное количество информации. Эта информация может включать данные, собранные через интервью и анкетные опросы, часть ее может быть получена от родителей, супругов, учителей, работодателей, а также из целого ряда других источников. Задача соединения всей этой информации для принятия решения не из легких. Насколько заслуживает доверия каждый аспект этой информации? Насколько каждый весом? Что мы должны делать, когда информация непоследовательна?

В своей суперпопулярной книге «Мерцание: сила мышления без мышления» журналист Малколм Глэд-

велл утверждал, что эксперты приходят к решени

ям, сосредотачиваясь на самой нужной информации и вынося быстрые и точные оценки. Они могут распознать решающие детали, не отвлекаясь ни на что другое, и объединить эту информацию, используя профессиональную интуицию, отточенную годами обучения и опыта. Эта модель экспертизы является тем, что боль

шинство людей ожидает от психиатров. Но есть ли другой способ принятия клинических решений?

Более полувека назад, в 1954 году, блестящий клинический психолог Пол Михл сделал проницатель-

**Пилот вертолета в короткое время должен обработать сложный комплекс информации. Сродни этому работа психотерапевтов.**

ный анализ клинического принятия решении, обрисовав в общих чертах два подхода к этой задаче. Он назвал традиционный подход, который полагается на суждение и интуицию, клиническим методом. Михл противопоставил этот подход механическому методу, при использовании которого создается формальный алгоритм (набор правил решения), такой как статистическое уравнение или «страховая таблица», которые облегчают принятие решений в новых ситуациях. Страховые компании использовали страховые таблицы в течение многих десятилетий, чтобы оценить риск и установить размеры страховых взносов. Например, они могут использовать знание о чьем-то возрасте, поле, связанном со здоровьем поведении, истории болезни и т.п. для предсказания продолжительности жизни этого человека. Хотя страховые предсказания смертности не идеально точны для всех, они являются приличным основанием для установки размера

взносов при страховании жизни. Михл предположил, что механический подход окажется полезным и при принятии клинических решений. Был ли он прав?

Пол Михл рассмотрел 20 исследований, доступных

в то время, чтобы сравнить точность клинических и механических предсказаний, когда исследователи снабжали одной и той же информацией врача и формулу.

К удивлению многих читателей, он обнаружил, что механические предсказания были, по меньшей мере, столь же точны, как и клинические предсказания. Другие рецензенты с тех пор обновили и дополнили эту литературу (Dawes, Faust, & Meehl, 1989; Роща и др., 2000), которая теперь включает более 130 исследований, отвечающих строгим критериям справедливого сравнения между двумя методами предсказаний.

Они обнаружили, что главный вывод Михла остается неизменным и бесспорным: механические предсказания или более точны, или так же точны, как клинические. Этот вердикт верен не только для экс-пертов-психиатров, ставящих психиатрические диагнозы, предсказывающие результат психотерапии или попытки самоубийства, но также и для экспертов, предсказывающих работоспособность в колледже, аспирантуре, во время военной подготовки, на рабочем месте, при тестировании на детекторе лжи, криминальное поведение, а также ставящих медицинские диагнозы или предсказывающих продолжительность госпитализации или смерть.

В настоящее время нет никакого ясного исключения из правила о том, что механические методы по-

зволяют экспертам предсказывать, по крайней мере, так же точно, как и клинические.

Как это может быть? Давайте посмотрим на предшествующее знание, доступное для принятия решений в новых ситуациях. Для клинического метода это знание состоит из случаев, о которых эксперт узнал или с которыми работал лично. Для механического метода это знание состоит из случаев, взятых из науч-

ной литературы, которые часто являются более круп-

**Вывод бесспорен: механические предсказания не менее точны, чем клинические.**

нои и представительной выборкой, чем та, что доступна для любого клинициста. Даже эксперты склонны к пристрастности, когда они наблюдают, интерпретируют, анализируют, хранят и восстанавливают события и информацию (Meehl, 1992). Психиатры, как и остальная часть нас, простых смертных, склонны придавать неподобающе большой вес своему личному опыту, а не опыту других профессионалов или результатам исследования (Ruscio, 2006). Как следствие, механические предсказания обычно придают больше веса новым данным, чем клиническим предсказаниям.

Михл говорит об этом прямо: «Конечно, все мы знаем, что человеческий мозг слаб при оценке и вычислении. Когда вы подсчитываете стоимость покупок в супермаркете, вы не окидываете взором кучу покупок и не говорите кассиру: «Ну, похоже, что здесь товаров примерно на $17,00; а вы как думаете?» Кассир считает это за вас».

Льюис Голдберг описал несколько других преимуществ механического предсказания перед клиническим. Если механические предсказания совершенно последовательны, то есть надежны, то клинические — нет. По многим причинам эксперты не всегда соглашаются друг с другом или даже сами с собой,

когда они рассматривают один и тот же случай второй раз подряд. Даже когда клиницисты приобретают опыт, принимая во внимание недостатки человеческого суждения, можно объяснить, почему точность их предсказаний не сильно улучшается, если вообще улучшается (Dawes, 1994; Garb, 1999).

Однако, несмотря на вердикт Михла, многие психологи стоят на своем. А другие недостаточно информированы. Результаты опроса членов отдела клинической психологии (Подразделение 12) Американской психологической ассоциации показали: 22% из них считают, что механические методы предсказания уступают клиническим. Еще 13% сказали, что они только слышали о механических методах, но не были хорошо с ними знакомы. Но самое удивительное, что 3% вообще никогда не слышали о механических методах принятия решения (Grove & Lloyd, в подготовке)!

В дополнение к недостаточному образованию есть несколько причин, почему многие психологи отказываются использовать механические методы принятия решения в собственной клинической практике (Dawes et al., 1989). Уильям Гроув и Пол Михл рассмотрели возражения, выдвигаемые противниками этих методов, некоторые из которых помогают объяснить продолжительную популярность мифа об экспертной оценке.

Есть один момент, вызывающий беспокойство, — это то, что предпочтение механического предсказания может привести к замене клиницистов компьютерами. Однако этот страх необоснован, потому что психиатры заняты не только тем, что обрабатывают информацию, чтобы принять определенные решения. Они разрабатывают надежные и действенные меры лечения, собирают нужную информацию и предоставляют услуги после того, как приходят к какому-то решению. Клиницисты не должны волноваться о том, что их отправят на пенсию, потому что при выполнении этих

важных задач никакое статистическое уравнение или страховая таблица никогда их не заменят.

**Кого-то беспокоит то, что предпочтение механического предсказания может привести к замене врачей компьютерами.**

Некоторые авторы утверждают, что мы не должны сравнивать клинические и механические методы предсказания, потому что врачи должны использовать эти методы одновременно. Хотя этот аргумент может поначалу казаться привлекательным, при ближайшем рассмотрении он не выдерживает критики. Возьмите, к примеру, клинического психолога, который в течение нескольких лет проводил интенсивную терапию для жестокого

сексуального преступника, и теперь комиссия по условно-досрочному освобождению спрашивает его о том, стоит ли досрочно освобождать этого человека. Если механические и клинические предсказания одинаковы, отлично! И неважно, какой метод мы используем. Но если один метод предполагает, что этот заключенный не представляет угрозы в будущем, а

другой метод — что заключенный представляет серьезную угрозу? Ясно, что психолог не может рекомендовать и условное освобождение, и отказ в освобождении.

Логический недостаток в возражении «используйте оба метода» состоит в том, что эти методы иногда находятся в противоречии. И когда это случается, вы не можете использовать их одновременно.

Некоторые оппоненты возражают против использования механического предсказания, потому что «ве

роятность неприменима к уникальному индивиду». В частности, они утверждают, что при принятии решения по новому пациенту знание показателей других

людей бесполезно, потому что «каждый человек индивидуален». Например, исследование показывает, что вероятность успешного лечения фобии индивида увеличивается благодаря лечению, основанному на систематическом воздействии на страхи этого индивида (Barlow, 2002). Однако некоторые эксперты по психическому здоровью занимаются «противоиндуктивным обобщением» (Dawesi & Gambrill, 2003): они игнорируют это открытие и рекомендуют другое лечение на том основании, что групповое исследование не относится к этому уникальному человеку. Есть два варианта этого возражения, но оба они ошибочны.

Во-первых, клиницист мог бы думать, что у этого пациента есть нечто столь необычное, из-за чего он или она является исключением из правила. Без сомнения, это иногда верно, но исследования показывают, что эксперты обычно идентифицируют слишком много контрпримеров (Grove et al., 2000). Они слишком много сосредотачиваются на уникальных аспектах каждого случая и слишком мало на том, чем он похож на другие случаи. В результате страдает точность.

Во-вторых, клиницист может подумать, что любое утверждение вероятности не соответствует пониманию или предсказанию поведения человека. Простой мысленный эксперимент, придуманный Михлом, показывает фатальный — в буквальном смысле — недостаток этого рассуждения. Предположим, что вы должны сыграть один раз в русскую рулетку, то есть приставить к голове револьвер и нажать на

курок. Что вы предпочтете: чтобы в револьвере была одна пуля и пять пустых патронников или пять пуль и один пустой патронник? Мы серьезно сомневаемся в том, что вы скажете: «Хорошо, умру ли я или нет, это всего лишь вероятности, поэтому это не важно». Вместо этого мы вполне безопасно предположим, что если вы не самоубийца, то предпочтете оружие, которое убьет вас в одном случае из шести, тому, которое убьет вас в пяти случаях из шести. Ясно, что большинство из нас признает, что вероятность имеет значение, когда дело доходит до нашего собственного выживания.

И последнее, что беспокоит, — это предположительно «дегуманизационная» природа механических методов предсказания, в частности, аргумент о том, что мы не должны «рассматривать людей как простые числа». Это возражение одновременно ошибочно и неподходяще. Для начала стоит сказать, что нет никакой логической связи между тем, как мы взаимодействуем с клиентами и как мы комбинируем информацию, чтобы достичь каких-то клинических решений. Когда мы осторожно принимаем решения во время или между сеансами, клиент обычно даже не знает о том, какой метод мы использовали. Даже если клиенты чувствуют, что мы рассматриваем их как числа, ощущение комфортности в отношении процедуры принятия решения намного менее важно, чем правильный диагноз и получение наилучшего лечения. Как отмечал Михл: «Если я пытаюсь предсказать кое-что важное о студенте колледжа, или преступнике, или депрессивном пациенте неэффективными, а не эффективными средствами, при этом беря с этого человека в 10 раз больше денег, чем мне нужно для того, чтобы достичь большей точности прогноза, это не будет

здравым этическим поступком. То, что это заставляет меня чувствовать себя лучше, теплее и приятнее как предсказателя, является действительно слабым оправданием».

**Большинство из нас признает, что вероятность имеет значение, когда дело доходит до нашего собственного выживания.**

Существуют достаточные доказательства в поддержку использования пособий по принятию механических решений, тем не менее психиатры редко их используют, когда они доступны. Это позор. Так же, как одного только суждения и интуиции недостаточно, чтобы кружить, пикировать и облетать высокие здания на вертолете, так и клиницистам недостаточно полагаться только на свои суждения и интуицию, если они хотят выносить лучшие решения. И так же, как пилоты вертолетов должны учиться использовать анемотахометр, искусственный горизонт и

кучу «сумасшедших дисков», так и психиатры помогли бы своим пациентам лучше, если бы они развивали и использовали статистические уравнения и страховые таблицы для более эффективной обработки информации.

**МИФ**
**48**

***Воздержание — единственная реалистичная цель лечения для алкоголиков***

Если бы у вашей тети были серьезные проблемы с алкоголем, стали бы вы запрещать ей выпить всего одну рюмку на вечеринке? Представление о том, что людям, которые злоупотребляют спиртным, нужно полностью воздерживаться от него, глубоко укоренено в

общественном сознании. Результаты одного опроса показали: только 29% населения полагают, что бывшим алкоголикам, которые успешно вылечились, можно позже умеренно выпивать (Cunningham, Blomqvist, & Cor-dingley, 2007).

Книга «Анонимные алкоголики», вышедшая еще в 1976 году, также представила прямое и все же широко принятое описание возможности для алкоголика когда-либо спокойно выпить снова:

«...Вот человек, который в 55 лет обнаружил, что он только что начал там, где он закончил в 30 (человек, сделал свой первый глоток через 25 лет). Мы видели правду, продемонстрированную снова и снова: «Однажды алкоголик, алкоголик навсегда». Если мы начнем пить после периода умеренности, нам через короткое время станет так плохо, как и всегда. Если мы планируем прекратить пить, не должно быть никаких оговорок, никаких тайных представлений о том, что когда-нибудь мы будем неуязвимы для алкоголя».

Представление «Анонимных алкоголиков» (АА) о том, что «один раз выпил — уже пьяница» базируется на популярном представлении о том, что алкоголь — это ***болезнь.*** Согласно этому представлению, алкоголизм — это смертельно прогрессирующая болезнь, вызванная «аллергией» или другой генетической уязвимостью, которая вызывает потерю контроля над употреблением спиртного. Если придерживаться такого взгляда, надо будет признать, что даже единственного глотка ликера часто достаточно, чтобы спровоцировать неконтролируемый запой (Fingarette, 1988). Поэтому, продолжают они, пожизненное воздержание — это единственная приемлемая цель лечения для алкоголиков. Эта идея родилась в XIX веке из

представлений того времени об алкоголизме, когда сам этот термин был синонимичен «дипсомании» — болезненной и непреодолимой тяги к алкоголю (Miller, 1983).

К началу XX века очарование и разрушительная сила алкоголя вышли на первый план общественного внимания. На заре кинематографа кинофильмы уже эксплуатировали широко распространенное представление о том, что алкоголь может подавить силу воли людей и разрушить их жизни. В 1909 году Д. В. Гриффит снял два фильма, «Что сделал алкоголь» и «Преобразование алкоголика», в которых предостерег зрителей о пагубности ведения хмельной жизни. Фильм Чарли Чаплина «Ночь напролет» (1915) был одним из первых, где пьянство изображается с юмором, но его комичная напряженность подпитывалась потенциалом для трагедии. Явно мрачный фильм «Пропавший уикенд» (1945), снятый Билли Уайлдером и основанный на книге Чарльза Джэксона с одноименным названием, дал, возможно, самое отвратительное изображение деградации алкоголика, проследив мучительный путь хронического алкоголика-писателя во время пятидневного запоя. Такие фильмы, как оскароносные «Дни вина и роз» (1962) и «Покидая Лас-Вегас» (1995), выявили более темную сторону алкоголизма, показав разрушительное влияние алкоголя на человеческие отношения и душевное здоровье. И даже на перспективу самоубийства.

Еще относительно недавно идея о том, что воздержание есть единственная цель лечения для алкого-

ликов — людей с физической и психологической зависимостью от алкоголя и проблемами в жизни,

происходящими от злоупотребления спиртным, — принималась не только широкой публикой, но и сообществом врачей, лечащих алкоголиков, как демонстрирует популярная программа АА. С тех пор как биржевой маклер Билл Уилсон и хирург Боб Смит (больше известные как «Билл и Боб») основали АА в Акроне (Огайо) в 1935 году, АА стала крупнейшей организацией, лечащей алкоголиков, которая насчитывает почти 2 миллиона участников во всем мире (Humphreys, 2003). Известная программа АА «12 шагов» побуждает участников признать, что они бессильны в борьбе с алкоголем. Согласно АА, чтобы победить всепоглощающую навязчивую тягу к выпивке, участники должны поверить в то, что Сила, более могущественная, чем они (которую часто, хотя и не обязательно, называют Богом), может восстановить их «здравомыслие» (Шаг 2), а затем вверить их желание и их жизнь заботе Высшей Силы, как они Ее понимают (Шаг 3).

**Только 29% населения полагают, что бывшим алкоголикам, которые успешно вылечились, можно позже умеренно выпивать.**

Программы лечения в больницах, клиниках и сообществе, основанные на «12 шагах», показывают уровень излечения в 85% (Madsen, 1989). Исследования демонстрируют, что пьющие, которые присоединяются к АА, с большей вероятностью возвращаются к нормальной жизни, чем те, кто не получает лечения (Kownacki & Shadish, 1999; Timko, Moos, Finney, & Lesar, 2000). Однако целых две трети пьющих выбывают из АА в течение трех месяцев после присоединения к ней (Emrick, 1987), и АА помогает полностью воздержаться от алкоголя лишь приблизительно 20%

людей (Levy, 2007). Неудивительно, что люди, которые получают наибольшую пользу от АА, являются самыми активными в организации и наиболее привлеченными к ее духовному акценту. Какой бы полезной ни была организация АА для некоторых людей, она, как и другие программы, основанные на традиционном представлении об алкоголизме как о болезни, не может излечить широкие массы алкоголиков.

Действительно, многие исследователи ставят под сомнение идею о том, что алкоголизм — прогрессирующая и неизлечимая болезнь и что воздержание есть необходимая цель лечения для всех алкоголиков. Опрос 43 093 взрослых, проведенный Национальным

**Известная программа «Анонимных алкоголиков» «12 шагов» побуждает участников признать, что они бессильны в борьбе с алкоголем.**

институтом изучения злоупотребления алкогольными напитками и алкоголизма (ИИЗАПА) (NIAAA, 2001-2002), показал, что почти 36% респондентов, которые были алкоголиками, «уже полностью излечились», по крайней мере, за год до опроса. Интересно, что 17,7% бывших алкоголиков могли пить умеренно, не злоупотребляя алкоголем, бросая вызов широко распространенному мнению о том, что «однажды алкоголик, алкоголик навсегда».

Какими бы драматичными ни были эти результаты, не они первые предположили, что целью лечения может быть не только полное воздержание от алкоголя. Исследование Д. Л. Дэйви, показавшее, что 7% серьезных алкоголиков могут контролировать свое потребление спиртного в течение целых 11 лет, было одним из первых, которое пробило ощутимую брешь в броне традиционного представления об алкоголизме. Позже

Отчет Рэнда (Armor, Polich & Stambul, 1976) о результатах

лечения в 45 центрах ИИЗАПА показал, что через 4 года после лечения 18% пациентов пили умеренно без проблем или зависимости от алкоголя.

Как и следовало ожидать, эти исследования вызвали шум среди многочисленных исследователей и психиатров, которые предположили, что постановка любой цели лечения, кроме воздержания, сродни медицинскому богохульству. Но споры на эту тему были еще цветочками по сравнению с лавиной критики, спровоцированной отчетами Марка и Линды Собелл об их успехах в обучении госпитализированных алкоголиков контролируемому употреблению спиртного. Они обнаружили, что через три года после лечения пациенты, обученные пить умеренно, потребляли меньше алкоголя и имели меньше проблем с адаптацией, чем те, кто полностью отказался от спиртного. Исследование Собеллов было основано на поведенческой точке зрения о том, что злоупотребление спиртным — это приобретенная привычка, поддержанная множеством социальных и физических закрепителей. Как и другое поведение, употребление алкоголя может быть изменено и в некоторых случаях поставлено под самоконтроль, не предусматривающий полного воздержания.

Некоторые академики набросились на результаты Собеллов с критикой этических, моральных и научных принципов исследования (Pendry, Maltzman & West, 1982), а один ученый даже дошел до того, что обвинил их в фабриковании результатов (Maltzman, 1992). Споры на эту тему были такими ожесточенными, что

в них включились и СМИ. В 1983 году один из эпизодов программы новостей Си-би-эс «60 минут» начинался с того, что репортер Гарри Ризонер подходил к надгробному камню могилы одного из пациентов Со-белла, которого научили контролировать употребление спиртного, но который умер от алкоголизма. Ризонер опросил пациентов, перенесших рецидив, когда они употребляли спиртное под контролем, но не опросил пациентов, которые воздерживались от употребления спиртного. И передача «60 минут» не рассказала о том, что за этот же период пациентов, придерживающихся воздержания, умерло больше, чем тех, кто пил под контролем (Sobell & Sobell, 1984). После показа программы у зрителей осталось впечатление, что контролируемое употребление спиртного может оказаться смертельным. Наряду с обвинением в мошенничестве эта программа вдохновила и ряд исследований научного поведения Собелла, которые и реабилитировали его.

**Употребление алкоголя может быть поставлено под самоконтроль, не предусматривающий полного воздержания.**

С годами научные споры вокруг контролируемого употребления спиртного поутихли, однако не прекратились. Тем временем исследователи накопили значительное количество доказательств эффективности программ поведенческого обучения самообладанию (ПОСО), которые устанавливают целью лечения умеренное употребление алкоголя (Miller, Wilbourne & Hettema, 2003). В программах ПОСО (Miller ***&c*** Hester, 1980) врачи учат людей, злоупотребляющих спиртным, контролировать свое пьянство, устанавливать соответствующие пределы для потребления алкоголя,

контролировать количество выпиваемого и закреплять свой прогресс. Некоторые программы по контролю над собой делают упор на обучении навыкам совлада-ния с ситуациями, с которыми раньше человек справлялся, употребляя спиртное (Monti, Абрамс, Kadden & Rohsenow, 1989), и предотвращении рецидивов, обучая пьющих терпеть негативные эмоции (Marlatt & Gordon, 1985). Эти программы по крайней мере столь же эффективны, как и программа «12 шагов» (Project MATCH Research Group, 1998).

Программы предотвращения рецидивов (ПР) идут вразрез с представлением о том, что «один раз выпил — уже пьяница» (Larimer, Palmer & Marlatt, 1999; Marlatt & Gordon, 1985). Кредо этих программ в том, что «ошибка» (случай употребления спиртного после лечения) не должна стать «рецидивом». Чтобы предотвратить рецидив, пациентам нужно научиться избегать ситуаций, в которых они могли бы испытать желание выпить. Пациенты учатся понимать: если они выпьют один бокал спиртного, это не будет означать, что они обречены на то, чтобы снова начать злоупотреблять спиртным (уйти в запой) (Marlatt & Gordon, 1985; Polivy & Herman, 2002). Программы ПР учат людей думать об ошибке как о возможности научиться справляться с желаниями более эффективно, а не как о фатальной закономерности. Огромное количество научных данных показывает, что программы ПР уменьшают количество алкогольных рецидивов (Irvin, Bowers, Dunn & Wang, 1999).

Перчатки и ботинки одного размера, или в данном случае один вид лечения, не подходят всем. К счастью, алкоголикам доступен широкий спектр видов лечения, включая медикаментозное, психотерапию, группы поддержки. Но рекомендовать воздержание или контролируемое потребление спиртного нужно, исходя из индивидуальных особенностей пациентов. Если ваша тетя, которую мы описали, сильно зависит от алкоголя, имеет длинную историю злоупотребления алкогольными напитками или имеет физические и психологические проблемы от употребления алкоголя, у вас есть

все основания беспокоиться по этому поводу на вечеринке. Исследования показывают, что ей,

**Пациенты учатся понимать: если они выпьют один бокал спиртного, это не будет означать, что они обречены уйти в запой.**

возможно, будет лучше, если она пройдет программу лечения, цель которой — воздержание от спиртного (Rosenberg, 1993).

И все же, даже если контролируемое употребление спиртного и не подходит для всех алкоголиков, оно все-таки, наверное, подходит для некоторых из них. Институт медицины и Девятый специальный отчет Конгрессу по алкоголю и здоровью (Министерство здравоохранения и социального обеспечения США, 1977) одобрили умеренное употребление спиртного в качестве цели лечения для некоторых людей, злоупотребляющих алкоголем (MacKillop, Lisman, Weinstein & Rosenbaum, 2003).

Доступность методов лечения, цель которых контролируемое употребление алкоголя, может помочь алкоголикам обратиться за помощью раньше, чем в случае, если бы единственной альтернативой было воздержание от алкоголя. Контролируемое употребление спиртного стоит попробовать пациентам, которым многократно не удалось добиться воздержания в

рамках программ, нацеленных на это. В конце концов, людям, которые пытаются сидеть на диете, тренироваться или использовать другие новые способы жить, часто нужно попробовать несколько различных подходов прежде, чем они найдут тот, который подходит им лучше всего. В последующее десятилетие ученые, наверное, разработают более конкретные критерии выбора для алкоголиков разнообразных видов лечения с одинаково разнообразными целями лечения. А пока же вывод один: воздержание — не единственная реалистичная цель лечения для алкоголиков.

# Все эффективные виды психотерапии заставляют людей искать «корень»

**МИФ**
**49**

## своих проблем в детстве

Когда люди думают о психотерапии, они обычно вызывают в воображении такой образ: клиент, удобно возлежащий на кушетке, предается воспоминаниям и анализирует неприятные события далекого прошлого. Билли Кристал в фильме «Анализируй это», Робин Уильямс в фильме «Умница Уилл Хантинг» или Лоррейн Бракко в сериале «Клан Сопрано»... Во всех этих кино- и телепостановках психотерапевты обычно побуждают своих клиентов оглянуться назад, часто на десятилетия назад. Действительно, один из самых популярных стереотипов по поводу психотерапии состоит в том, что она якобы заставляет пациентов воскрешать и переживать события из детства, которые вызывают проблемы во взрослой жизни. Многочисленные фильмы показывают формулу «внезапного излечения», обыч-



но вызванного эмоционально заряженным воспоминанием какого-то неприятного случая из детства, такого как сексуальное или физическое насилие (Wedding & Niemiec, 2003). Это неудивительно, поскольку внезапное излечение может стать сюжетом для эмоционально захватывающей истории.

Мы можем благодарить — или обвинять — Зигмунда Фрейда и его последователей в большинстве, если не во всех этих широко распространенных представлениях. Одно из наиболее устойчивых убеждений Фрейда — это представление о том, что наши нынешние трудности восходят корнями к событиям нашего детства, особенно к тем, которые нанесли нам душевную травму. Согласно этому представлению, воспоминания о ранних событиях являются особенно разоблачающими и предоставляют окно в текущие проблемы, отправную точку для того, чтобы решить их. Леон Саул, Тобурн Снайдер и Эдит Шеппард также утверждали, что ранние воспоминания «показывают, вероятно, более ясно, чем какая-то другая психологическая характеристика, центральное ядро психодинамики каждого человека, его основную мотивацию». Гарри Олсон подтвердил убеждение, разделяемое многими врачами и широкой публикой: «При правильной интерпретации ранние воспоминания часто очень быстро показывают основное ядро личности...»

Смежное широко распространенное представление — это представление о том, что понимание факторов, определяющих проблемы детства, не просто полезно, но необходимо для того,

чтобы стали заметны результаты психотерапии.

Несомненно, понимание истории проблемы может иногда помочь нам оценить происхождение нашего нынешнего неадекватного поведения. Помимо прочего, такое понимание может помочь врачам точно определить проблематичные образцы поведения, которые пустили свои корни из детства. Однако ранние воспоминания иногда приводят к искаженной картине прошлых событий (Loftus, 1993). И нет никаких убедительных данных о том, что все или даже большинство психологических проблем взрослых берут начало в тяжелом детстве (Paris, 2000). И как мы скоро узнаем, есть серьезные доказательства того, что понимание этих проблем не всегда нужно для достижения устойчивых личных изменений.

По этим и другим причинам увеличение числа клиницистов, использующих более 500 подходов к психотерапии (Eisner, 2000), придает небольшое или вообще никакого значения перефразированию прошлого или воспоминаниям детства. Как заметил психолог Джон Норкросс: «Средние потребители, которые приходят на сеанс психотерапии, ожидают, что они будут обсуждать свое детство и обвинять своих родителей в своих нынешних проблемах. Только сейчас это уже не так» (Spiegel, 2006). Среди многочисленных современных школ психотерапии, которые сосредотачиваются исключительно на настоящем, а не на прошлом, мы рассмотрим такие группы самосовершенствования, как «Анонимные алкоголики», групповая терапия, семейная терапия и основные школы терапии.

***Врачи-психодинамики,*** известные как «неофрейдисты», стояли на интеллектуальных «плечах» Фрейда, но все же существенно расходились с ним по некоторым вопросам. В частности, многие неофрейдисты придавали меньше значения неосознанному функционированию, чем это делали их наставники Карл Юнг и Альфред Адлер (будучи оба учениками Фрейда, они были среди первых врачей, которые выразили озабоченность сознательными аспектами функционирования пациентов в течение всей жизни и попытались

помочь им

**Нет никаких убедительных данных о том, что все или даже большинство психологических проблем взрослых берут начало в детстве.**

понять, как эмоционально заряженные события, включая те, которые произошли недавно, способствуют возникновению нынешних психологических конфликтов).

***Врачи, использующие гуманистическо-экзистенциальный подход,*** включая Карла Роджерса, Виктора Франкла и Ирвина

Ялома, подчеркивали важность стремления реализовать весь наш потенциал в настоя

щем, а не упорно сканировать наши воспоминания, выискивая в них негативное. Например, Фредерик («Фритц») Перлс, основатель гештальттерапии, также настаивал на том, что самое главное в личном росте — это обнаружение и принятие наших чувств в настоящем (Peris, Hefferline & Goodman,

1994/1951).

Гештальттерапия была первой из многих, основанных на опыте методов лечения, которые признают важность текущего понимания, принятия и выражения чувств. Для Перлса чрезмерная концентрация на прошлом может быть нездоровой, потому что это часто отражает нежелание противостоять нашим нынешним трудностям.

***Врачи-бихевиористы*** сосредотачиваются на опреде-

ленных текущих характеристиках поведения, которые создают проблемы в жизни пациентов, и на переменных, которые поддерживают эти характеристики (Antony ***&c*** Roemer, 2003). Методы лечения поведения основаны на принципах классического и оперантного обучения, обучения через наблюдение, а также на твердых научных доказательствах, касающихся того, что работает, а что нет. Врачи-бихевиористы видят ключ к успеху лечения в том, что клиент должен научиться адаптивному поведению и стратегиям, которые он может перенести в реальный мир. В большинстве случаев они считают понимание первоначальных причин проблемы в значительной степени ненужным.

**Чрезмерная концентрация на прошлом может быть нездоровой, потому что это часто отражает нежелание противостоять нашим нынешним трудностям.**

***Врачи-когнитивисты,*** включая Альберта Эллиса (Ellis, 1962) и Арона Бека (Beck,

Rush, Shaw ***&c*** Emery, 1979), делают ставку на идентификацию и изменение иррациональных представлений (убеждений), таких, например, как «Я никчемен». Когда люди освобождаются от тирании само-ограничивающих убеждений, считают эти врачи, они могут гораздо легче перейти к новому и более здоровому поведению. Например, поручение застенчивому пациенту завязать беседу с 10 незнакомцами в течение недели может стать сильным вызовом его иррациональной вере в то, что «если кто-то отвергнет меня, это будет катастрофа».

Как мы упоминали ранее, исследования показывают, что достижение понимания событий детства и копание в них не являются необходимыми для достижения результата в

психотерапии. В одном исследова-

нии психоаналитического (фрейдистского) лечения (Bachrach, Galatzer-Levy, Skolnikoff & Waldron, 1991) половина из 42 пациентов улучшила свое состояние, но не стала лучше понимать свои «основные конфликты». И что характерно, эмоциональная поддержка врача была более тесно связана с улучшением, чем способность пациента понять свое прошлое.

Широкомасштабные исследования демонстрируют, что одного понимания нашей эмоциональной истории, каким бы глубоким и приятным оно ни было, не нужно или недостаточно для избавления от психологического расстройства (Bloom, 1994; Weisz, Donenberg, Han & Weiss, 1995). На самом деле типы лечения, которые делают минимальный упор на восстановлении или рассмотрении нерешенных проблем, идущих из детства, обычно одинаково эффективны или более эффективны чем подходы, ориентированные на прошлое. Верно и то, что психоаналитические и другие ориентируемые на понимание методы могут помочь многим людям и что относительно краткие варианты психодинамического лечения более полезны, чем отсутствие лечения (Prochaska ***&*** Norcross, 2007). Однако обзоры контролируемых исследований показывают, что поведенческие и познавательно-поведенческие виды лечения: (а) эффективны для широкого диапазона психологических проблем, (б) более эффективны, чем психоаналитический и большинство других видов лечения, для лечения тревожных расстройств (Chamb-less ***&*** Ollendick, 2001; Hunsley ***&*** Di Giulio, 2002) и (в) более эффективны, чем другие виды лечения, для детей и подростков с проблемами поведения, такими

как ложь, воровство, открытое неповиновение и физическая агрессия (Garske & Anderson, 2003; Weisz, Weiss, Han, Granger ***&*** Morton, 1995). Однако эти виды лечения обычно концентрируются на настоящем моменте.

**Эмоциональная поддержка врача более тесно связана с улучшением состояния пациента, чем способность пациента понять свое прошлое.**

Сегодня в психотерапии модно, чтобы врачи разрабатывали методы, подходящие для потребностей клиентов и основанные на эклектичном соединении подходов, заимствованных из самых разных традиций, включая подходы, ориентируемые на понимание, а также поведенческие и познавательно-поведенческие подходы (Strieker ***&*** Gold, 2003). Хорошие новости в том, что многие методы лечения, независимо от того, сосредоточены ли они на прошлом или настоящем, могут принести пользу многим людям, независимо от их социально-

экономического статуса, пола, этнической принадлежности и возраста (Beutler, Machado, ***&c*** Neufeldt, 1994; Petty, Tennen ***&c*** Affleck, 2000; Rabino-witz ***&c*** Renertf 1997; Schmidt ***&c*** Hancey, 1979). Чтобы излечиться, нам не нужно смотреть назад; взгляд вперед — вот что скорее всего поможет нам.

# Электрошоковая («шоковая») терапия - физически опасный и жестокий метод лечения

Если вы когда-либо слышали об электрошоковой терапии (ЭШТ), чаще называемой просто «шоковой терапией», то на мгновение закройте глаза и попытайтесь вообразить обычный сеанс лечения. Каким

вы его себе представляете? И что вы видите сразу же после сеанса?

Если вы похожи на большинство американцев, то вы, вероятно, вообразите, как упрямого пациента тащат в палату, привязывают к узкой кровати или каталке, а затем бьют его электрошоком, от которого он корчится в конвульсиях, в то время как команда врачей и медсестер пытается удержать его. Когда пациент наконец «доходит», он ошарашен и рассеян и, возможно, теряет большую часть своих воспоминаний. Как мы вскоре увидим, все эти стереотипы ошибочны, по крайней мере, в Соединенных Штатах и в других странах Запада.

На самом деле есть немного видов психиатрического лечения, которые бы являлись предметом столь многих недоразумений, как электрошок (Kradecki & Tar-kinow, 1992). Для большинства людей электрошок — это жестокий и даже

варварский способ лечения. Во многих странах, включая Соединенные Штаты, Австралию и европейские государства, значительная часть населения считает ЭШТ физически опасным и психологически вредным способом лечения (Dowman, Patel & Rajput, 2005; Kerr, McGrath, O'Kearney ***&c*** Price, 1982; Teh, Helmes ***&c*** Drake, 2007).

В одном исследовании двухсот американцев 59% заявили, что электрошок является болезненным, 53% — что он приводит к тошноте и рвоте, 42% — что он используется регулярно для наказания плохо ведущих себя пациентов, и 42% — что он разрушает большое количеств мозговых клеток.

16% опрошенных посчитали, что после электрошо-

ка пациенты навсегда остаются в зомбиподобном состоянии (Santa Maria, Baumeister ***&c*** Gouvier, 1998). Однако все эти представления неверны. Результаты еще одного исследования показали, что 57% из 1737 жителей Швейцарии считают электрошок вредным для психического здоровья пациента; и только 1% считает его полезным (Lauber, Nordt, Falcato ***&c*** Rossler, 2005). Эти негативные представления имеют последствия в реальном мире. В 1972 году тогдашний американский сенатор Томас Иглтон под давлением общественности ушел с поста кандидата на пост вицепрезидента после того, как появились новости о том, что он подвергся лечению электрошоком и другим психиатрическим видам лечения для исцеления от серьезной депрессии. Десятилетие спустя в Беркли (Калифорния) были введены запрет электрошока и наказание в виде штрафа, тюремного заключения (или того и другого) за его применение, правда, позже суд отменил этот запрет.

Люди, которые знают об электрошоке меньше всего, склонны относиться к нему наиболее неблагоприятно (Janicak, Mask, Trimakas ***&c*** Gibbons, 1985), и это говорит о том, что информация об электрошоке может уменьшить стереотипы о нем. Даже многие медицинские работники имеют негативные представления об электрошоке (Gazdag, Kocsis-Ficzere ***&c*** Tolna, 2005). Исследование второкурсников медицинского факультета университета Арканзаса показало, что 53% считают электрошок болезненным, 32% — опасным и потенциально смертельным и 20% — «варварским». 31% полагает, что больничный персонал часто использует



электрошок, чтобы наказать агрессивных или непослушных пациентов (Clothier, Freeman, & Snow, 2001). Едва ли удивительно, что электрошок долгое время несет на себе

негативное клеймо в Соединенных Штатах и в других странах. Если в сознании укоренены такие представления, то хочется спросить, а что же электрошок представляет собой на самом деле?

**Сенатор Томас Иглтон был вынужден уйти в отставку после того, как стало известно, что он подвергся лечению электрошоком.**

Действительно, ранние формы электрошока часто приводили к сильным конвульсиям, а иногда и к сломанным костям, разрушенным зубам и даже смерти (Challiner & Griffiths, 2000). Но в последние пять десятилетий такого уже не происходит ни в Соединенных Штатах, ни в большинстве других стран Запада, где лечение электрошоком стало намного более безопасным и более гуманным. Также неверно, что сегодня врачи используют электрошок, чтобы смирить «непокорных» пациентов.

В настоящее время пациенты, которые получают электрошок и которые обычно страдают от серьезной депрессии или, реже, мании или шизофрении, вначале получают общее анестезирующее средство (такое как метогекситал), миорелаксант (такой как сукцинилхо-лин) и иногда какое-нибудь вещество (тип атропина), чтобы заблокировать слюноотделение (Sackeim, 1989). Затем врач помещает электроды на голову пациента либо с одной стороны (односторонний электрошок), либо с обеих сторон (двусторонний электрошок) и включает ток.

Этот шок вызывает судорогу, длящуюся 45—60 секунд, хотя анестезирующее средство, которое вводит пациента

в бессознательное состояние, и миорелаксанты ограничивают движения пациента во время судороги.

Однако в некоторых развивающихся странах (Andrade, Shah & Tharyan, 2003; Weiner, 1984), в некоторых областях России (Nelson, 2005) и в современном Ираке (Goode, 2008) врачи иногда делают электрошок без миорелаксантов или анестезии. В этих странах плохая репутация электрошока может быть частично заслужена, поскольку электрошок, который вводят без этих процедурных элементов, потенциально опасен.

Даже сегодня нет никакого научного согласия по поводу того, как работает электрошок. Однако большинство контролируемых исследований показывают, что электрошок полезен как вид лечения серьезной депрессии (Pagnin, de Queiroz, Pini ***8c*** Cassano, 2004), хотя обычно его рекомендуют как крайнее средство после того, как другие виды лечения, в том числе психотерапия и медикаменты, не дали нужных результатов. Это не значит, тем не менее, что электрошок не несет никаких рисков. Показатель смертности среди пациентов, которые получают электрошок,

составляет приблизительно 2—10 на 100 000 сеансов лечения, хотя этот риск не выше, чем риск от одной только анестезии (Shiwach, Reid ***&*** Carmody, 2001). В целом риск смерти от электрошока приблизительно в 10 раз ниже, чем риск смерти матери при рождении ребенка (Abrams, 1997). Электрошок также ассоциируется с усиленным риском неприятных побочных эффектов типа головных или мышечных болей, тошноты и особенно потери памяти главным образом о событиях, которые происходят непосредственно перед каждым сеансом лечения (Sackeim, 1988). Однако есть также

доказательства того, что у некоторых пациентов, подвергнутых электрошоку, после лечения наблюдается потеря памяти, продолжающаяся по крайней мере 6 месяцев (Sackeim et al., 2007). Электрошок, конечно, не безопасен, но он далеко не так психологически и физически опасен, как полагают многие люди.

Интересно, что есть люди, которые, похоже, придерживаются заметно менее негативных взглядов на электрошок. Это пациенты, которые подверглись ему. Фактически большинство пациентов, которые получили электрошок, сообщают, что этот вид лечения пугает их меньше, чем поход к дантисту (Abrams, 1997; Pettinati, Tamburello, Ruetsch ***&*** Kaplan, 1994). В одном исследовании 98% пациентов, которые получили электрошок, сказали, что они подверглись бы этому снова, если бы их депрессия возвратилась (Pettinati et al., 1994); в другом исследовании 91% пациентов, которые получили электрошок, сказали, что они отнеслись к нему положительно (Goodman, Krahn, Smith, Rummans ***&*** Pileggi, 1999).

Показательный пример — Кити Дукакис, жена бывшего американского кандидата в президенты Майкла Дукакиса. В книге «Шок: исцеляющая сила электрошоковой терапии» (Dukakis *&* Tye, 2006) она красноречиво рассказывает о своем опыте лечения электрошоком (ее серьезную депрессию не смогли излечить другие виды терапии). Дукакис пишет: «Не будет преувеличением сказать, что электрошоковая терапия открыла для меня новую реальность... Теперь я знаю, что есть нечто, что будет работать и работать быстро. Это убирает ожидание и страх... Это дало мне ощущение контроля, надежды» (Dukakis & Tye, 2006).

Так каковы же источники основных заблуждений по поводу электрошока? Конечно, некоторые из этих заблуждений понятны, принимая во внимание неоднозначное прошлое этого метода и относительно жестокие методы его применения в прошлом. Некоторые обыватели, вероятно, обеспокоены перспективой прохождения электричества через мозг человека и предполагают,

что эта процедура должна быть опасной (Kimball, 2007).

**Электрошок, конечно, не безопасен, но он далеко не так психологически и физически вреден, как полагают многие люди.**

В этом случае они могут рассуждать, задействуя репрезентативность (см. Введение) и считая, что, поскольку электричество часто опасно, все, что содержит электричество, должно повредить мозг.

Однако большая часть негативной репутации электрошока, конечно, происходит из неточного его описания в СМИ. С 1948 по 2001 год по крайней мере 22 американских фильма, включая два получивших Оскар в номинации «Лучший фильм» — «Полет над гнездом кукушки» (1975) и «Обычные люди» (1980), — содержали прямые ссылки на электрошок, большинство из которых были явно негативными (McDonald & Walter, 2001). В оскароносном фильме 2001 года «Игры разума» был показан математик Джон Нэш, страдаваший сильными конвульсиями после лечения, напоминающего электрошок (инсулинотерапии — ранней и устаревшей формы конвульсивной терапии), которое некоторые кинокритики (например, Singleton, 2001; Stickland, 2002; http://plus.maths.org/ issuel9/reviews/book4/index.html) спутали с электрошоком.



Во многих из этих 22 фильмов, показывающих электрошок, больничный персонал применял этот вид лечения не к депрессивным пациентам, а к пациентам, демонстрирующим серьезную антиобщественную или преступную деятельность, особенно к тем, кто был непослушен. В некоторых из этих фильмов пациенты изображались в полном сознании и даже реагирующими в ужасе на шок (Walter & McDonald, 2004). Самый частый побочный эффект от электрошока, изображаемый в этих фильмах, — это зомбивидное поведение человека или потеря им памяти или речи. В шести фильмах пациентам, которые получили электрошок, стало хуже или они даже умерли. Пожалуй, ни один фильм не трансформировал восприятие у американской общественности электрошока больше, чем фильм 1977 года «Полет над гнездом кукушки». В одной из незабываемых сцен этого фильма было показано, как главный герой Рэндалл Мерфи (блестяще сыгранный Джеком Николсоном) после неудачной попытки возглавить бунт пациентов в психиатрическом отделении получает электрошоковую терапию, которая заставляет его испытывать жестокие конвульсии и стонать (рис. 13).

Данные говорят о том, что просмотр фильмов об электрошоке может изменить наши взгляды на него. В ходе одного исследования студенты-медики смотрели отрывки из фильмов «Полет над гнездом кукушки», «Обычные люди», «Деревенщина из Беверли-Хиллз», а также некоторых других, в которых была показана электрошоковая терапия или ссылки на нее. После просмотра они стали относиться к этому методу лечения менее благосклонно (Walter, McDonald, Rey ***8c*** Ro-

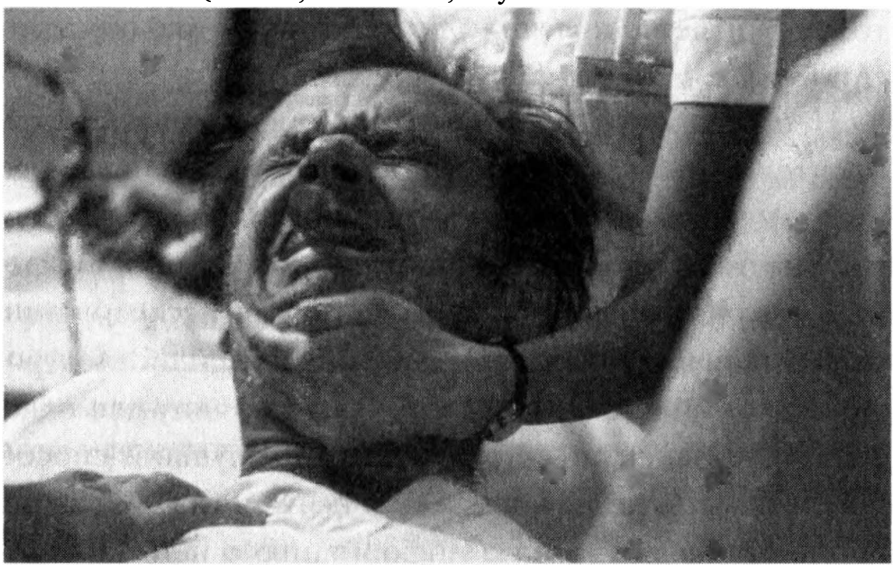


**Рис. 13.** Мощная сцена из фильма «Полет над гнездом кукушки» почти наверняка способствовала негативному восприятию электрошоковой терапии обществом.***Источник: Photofest.***

sen, 2002). Однако поскольку исследователи не включали в контрольную группу студентов, которые смотрели фильмы без подобных сцен, это исследование не позволяет нам делать определенные причинно-следственные выводы. Позитивный момент состоит в том, что есть данные, говорящие, что просвещение на тему ЭШТ может уменьшить мифы о ней. Одна команда исследователей обнаружила, что у студентов, которые либо посмотрели видеофильм о ЭШТ, либо прочитали брошюру, содержащую точную информацию о ней, было меньше неправильных представлений об этом виде терапии (таких как убеждение в ее болезненности и в том, что она вызывает долгосрочные изменения личности и используется для управления агрессивными пациентами), чем у контрольной группы студен-

тов, которые не получили коррективной информации (Andrews & Hasking, 2004).

Неправильные представления общественности относительно

электрошока напоминают нам о центральной теме этой книги: индустрия популярной психологии мощным образом формирует стереотипы убеждений среднего человека. В то же время исследование относительно влияния просвещения людей об электрошоке дает нам вполне достаточную причину для надежды. Оно напоминает нам о том, что лучший способ противостоять дезинформации о психологии — это предоставить людям точную информацию о ней.

ИССЛЕДУЕМ ДРУГИЕ МИФЫ

**Вымысел**

Психически вызванное расстройство требует психотерапии; биологически вызванное расстройство требует медикаментозного лечения.

Более опытные врачи обычно лечат намного успешнее менее опытных врачей.

**Правда**

Причина расстройства не имеет отношения к его лечению, и наоборот; например, головные боли не вызваны дефицитом аспирина в мозге.

Большинство исследований показывает слабые ассоциации или даже их отсутствие между продолжительностью врачебной практики и терапевтической эффективностью.

Психиатры и психологи, по сути, похожи.

Психиатры имеют степень доктора медицинских наук, тогда как у большинства психологов есть степень доктора наук или доктора психологических наук.

В случае большинства болезней характеристики врачей являются лучшим предсказателем их эффективности, чем их теоретическая ориентация.

«Школа терапии» — лучший предсказатель эффективности лечения.

У всех людей, которые называют себя «психотерапевтами», есть ученые степени по психиатрии.

Большинство видов психотерапии подразумевает использование кушетки и исследование раннего прошлого.

Большинство методов лечения базируется на учении Зигмунда Фрейда.

Психотерапия не существовала до Фрейда.

В большинстве американских штатов термин «психотерапевт» юридически не защищен, поэтому фактически любой человек может начать клиническую практику.

Большинство современных врачей больше не используют кушетку, и большинство не сосредотачиваются чрезмерно на событиях детства.

В недавних опросах было выяснено, что лишь приблизительно 15% психологов и 35% психиатров и социальных работников являются исключительно психоаналитиками или психодинамиками по своей врачебной ориентации.

Психотерапия существовала в США уже к середине — концу XIX века.

Психотерапия может только помочь, но не навредить.

По крайней мере, некоторые методы лечения, такие как кризисный расспрос людей, ранее подвергшихся психологической травме, иногда дают негативные результаты.

483

**Мифы о психологическом лечении**

Опросы показывают, что лишь

Большинство психотерапевтов используют эмпирически обоснованные методы лечения.

Программы «Устойчивость к наркотикам и образование» (ПНО) эффективны.

Люди, которые перенесли травму, должны полностью «обработать» ее, чтобы восстановиться.

Психотерапия, которая не обращается к «более глубоким причинам», приводит к замене симптомов.

Немного людей могут бросить курить самостоятельно.

явное меньшинство врачей используют эмпирически обоснованные методы лечения тревожных расстройств, расстройств настроения, расстройств пищевого поведения и других состояний.

Контролируемые исследования показывают, что ПНО программы неэффективны в предотвращении злоупотребления наркотиками и, возможно, даже в какой-то степени вредны.

Многие или большинство пациентов, которые перенесли травму, выздоравливают самостоятельно; некоторые методы лечения, которые требуют такой обработки, как кризисный расспрос, неэффективны или, возможно, вредны.

Нет никаких доказательств того, что методы лечения поведения и другие «сосредоточенные на симптомах» виды лечения приводят к тому, что симптомы начинают проявляться в других заболеваниях.

Исследования населения показывают, что многие люди бросают курить без формального психологического вмешательства.

По оценкам многих исследователей, никотин вызывает большую зависимость, чем героин, кокаин или алкоголь.

Никотин вызывает гораздо меньшую зависимость, чем другие наркотики.

Недостаток внимания /гиперактивность вызваны лишним сахаром в питании.

Антидепрессанты сильно увеличивают риск самоубийства.

Антидепрессанты часто превращают людей в «зомби».

Антидепрессанты намного более эффективны, чем психотерапия, при лечении депрессии.

Большинство более новых антидепрессантов типа Prozac и Zoloft более эффективны, чем старые антидепрессанты.

Нет никаких доказательств того, что сахар оказывает явное воздействие на детскую гиперактивность или похожее поведение.

Антидепрессанты могут чуть увеличить риск самоубийства у некоторых уязвимых людей; однако они, вероятно, уменьшают риск самоубийства в целом.

Антидепрессанты не делают лю-

деи чрезвычайно безразличными или не сознающими свое окружение.

Обе формы лечения одинаково эффективны, и когнитивно-поведенческая терапия зачастую лучше предотвращает рецидив, чем медикаменты.

Большинство более новых антидепрессантов не более эффективны, чем предыдущие антидепрессанты, хотя более новые, как правило, производят меньше побочных эффектов и имеют меньший риск передозировки.



**Мифы о психологическом лечении**

Плацебо оказывают воздействие на функционирование мозга, в том числе усиливают активность допамина и других медиаторов, связанных с вознаграждением.

Плацебо влияют только на наше воображение, а не на наш мозг.

Растительные лекарственные средства улучшают настроение лучше, чем антидепрессанты.

Тот факт, что вещество является «натуральным», означает, что оно безопасно.

Иглоукалывание работает, только если вставлять иглы в нужные точки тела.

Электрошоковая терапия сегодня применяется редко.

Нет никаких доказательств того, что растительные лекарственные средства, такие как зверобой, более эффективны, чем обычные антидепрессанты, хотя некоторые растительные лекарственные средства могут быть полезными при умеренной депрессии.

Многие вещества, существующие в природе, такие как мышьяк, ртуть и яд змеи, чрезвычайно опасны.

Исследователи обнаружили, что иглоукалывание одинаково эффективно, когда иглы вставляются и в «неправильные» точки.

Более 50 000 американцев ежегодно лечат электрошоком серьезную депрессию, которую они не смогли вылечить другими методами лечения.

**Источники и рекомендуемые книги**

Чтобы исследовать эти и другие мифы о психологическом лечении, см.: Bickman (1999); Cautin (in press); Dawes (1994); Dowman, Patel and Rajput (2005); Gaudiano and Eps-tein-Lubow (2007); Lacasse and Leo (2005); Lilienfeld (2007); Lilienfeld, Lynn, and Lohr (2003); McNally, Bryant and Ehlers (2003); Perry and Heidrich (1981); Tryon (2008).

# ПОСТСКРИПТУМ

# Правда диковиннее вымысла

В этой книге мы рассмотрели обширный спектр психомифологии и попытались убедить вас подвергать сомнению свой здравый смысл при оценке каких-то утверждений, касающихся психологии. Чтобы достичь этой цели, мы старались рассеять огромное количество ошибочных представлений о человеческом поведении, которые согласуются с нашим здравым смыслом, но ложны. На заключительных страницах книги мы хотим достичь этой цели другим, но взаимосвязанным способом, а именно приведя выборку психологических открытий, которые противоречат нашему здравому смыслу, но верны.

Как заметил Карл Саган, одно из лучших противоядий для псевдонауки — это подлинная наука. Как напоминает нам Саган, научный факт нередко намного более странен — и более пленителен, — чем научная беллетристика. Действительно, мы подозреваем, что большинство людей были бы менее восприимчивы к обольстительному влиянию мифов о психологии, если бы они обладали достаточными и подлинными психологическими знаниями. Такое знание, как заметил Саган, удовлетворяет наши глубоко укоренившиеся потребности в чуде, но имеет решительное преимущество перед мифологией: оно истинно.

Поэтому здесь, в произвольном порядке, мы приводим собственный список из 10 психологических открытий (находок), в которые трудно поверить, но которые истинны (компиляцию других замечательных или удивительных психологических открытий см. у Furnham, 1996; Stine, 1990; Wiseman, 2007). Многие из этих открытий могут показаться мифами, потому что они противоречат здравому смыслу и даже экстравагантны. Тем не менее они имеют гораздо более серьезные научные доказательства, чем 50 убеждений, которые мы исследовали на предыдущих страницах. Они напоминают нам о том, что иногда нужно сомневаться в своем здравом смысле.

# Десять открытий в области психологии, в которые трудно поверить, но которые верны

1. Наш мозг содержит приблизительно 3 миллиона миль (1 миля равна 1,609 км. — ***Прим, ред.)*** нервных соединений, то есть соединений мозговых клеток

(Conlan, 1999). Если расположить их в линию друг с другом, они протянутся до Луны и обратно приблизительно 12 раз.

2. Пациенты, у которых повреждена левая лобная доля, следствием чего стало появление у них серьезных трудностей с речью, распознают ложь легче, чем люди без повреждения головного мозга (Etcoff, Ekman, Magee & Frank, 2000). Это может объясняться тем, что у людей, которые потеряли дар речи, развиваются компенсаторные невербальные навыки, которые помогают им выявить обман.

3. Люди с экстремальными формами «антероградной амнезии» — нарушения памяти, характеризующегося неспособностью сознательно запомнить новую информацию, — могут постоянно (даже через многие годы) испытывать шок, когда им сообщают о смерти одного и того же члена семьи, и могут перечитывать одни и те же журналы десятки раз, не запоминая прочитанного. Однако они часто «неявно» (неосознанно) вспоминают определенные события, которые не могут вспомнить осознанно. Например, они могут эмоционально негативно отреагировать на врача, который был с ними груб, хотя они не помнят, что когда-либо встречались с ним (Shimamura, 1992).

4. Люди с редким состоянием, называемым «синестезия», испытывают перекрестные модальные ощущения, то есть ощущения, которые охватывают более одной сенсорной модальности. Они могут услышать определенные звуки, когда видят определенные цвета, или почувствовать определенные запахи, когда слышат определенные звуки. Или же могут видеть определенные слова, например, слово «книга», в определенном цвете, например, в синем (Cytowic, 1993). Исследование нейровизуализации показывает, что у синестетов (людей с синестезией) активны многие области мозга; например, когда синестеты со звуково-цветовой синестезией слышат звуки, у них активны одновременно слуховая и зрительная области мозга.

5. Психологи научили голубей отличать картины Моне от картин Пикассо, а музыку Баха от музыки Стравинского

(Watanabe, Sakamoto ***&*** Wakita, 1995), еще раз доказав, что термин «птичьи мозги» может фактически быть комплиментом, а не оскорблением. В ходе многих испытаний птицы получают награды за правильные ответы и постепенно учатся обнаруживать какие-то подсказки в живописи и музыке, которые позволяют им отличать стиль одного творческого гения от другого.

6. Люди, которых попросили подержать карандаш в зубах, находят мультфильмы более забавными, чем люди, которых попросили подержать карандаш губами (Strack, Martin & Stepper, 1988). Если мы на мгновение задумаемся об этом, то поймем, что у людей, которых попросили держать карандаш зубами, на лице появляется выражение, похожее на улыбку, а у людей, которых попросили подержать карандаш губами, — выражение, похожее на недовольство. Одно объяснение этого специфического открытия состоит в «гипотезе об обратной лицевой реакции»: лицевые мышцы возвращают нашему мозгу температурную информацию, которая, в свою очередь, влияет на наши эмоции (Zajonc, Murphy ***&*** Inglehart, 1989). Интересно, что, по данным некоторых исследований, слова, которые содержат звук к, например, wacky, kooky и quack («дурилка», «ку-ку» и «кря-кря»), также заставляют (говорящих на английском языке. — ***Прим, ред.)*** улыбнуться, когда они их произносят (Wiseman, 2007).

7. Исследование, основанное на отчете переписи американцев, показывает, что необычно большое количество людей живут в местах с названиями, похожими на их имена. Например, в штате Джорджия живет существенно больше Джорджей, чем можно ожидать случайно, и то же самое верно для Луиз, живущих в Луизиане, и Вирджиний, живущих в Вирджинии (Pelham, Mirenberg & Jones, 2002). Этот эффект, незначительный по своему масштабу, похоже, вытекает из того факта, что люди с определенными именами притягиваются к местам с подобными названиями. Этот эффект может отразить форму «неявного самомнения», когда люди подсознательно притягиваются к людям, местам и вещам, которые их напоминают.

8. По сравнению с голландцами, которых попросили перечислить особенности футбольных хулиганов, голландцы, которых попросили перечислять характеристики профессоров, позже ответили на значительно большее количество общих вопросов в игре «Счастливый случай» (Dijksterhuis & Knippenberg, 1998). Эти результаты предполагают, что даже едва заметные ментальные образы могут оказать на наше поведение большее влияние, чем традиционно представляли себе психологи.

9. То, как человек обычно пожимает руку другим, говорит о его личных качествах. Например, люди с твердым рукопожатием

чаще других бывают экстравертами и эмоционально экспрессивными и реже застенчивыми и невротичными (Chaplin, Phillips, Brown, Clanton, 8c Stein, 2000). Среди женщин, но не мужчин твердые рукопожатия говорят об открытости, которая отражает интеллектуальное любопытство и готовность искать новые впечатления.

10. В изолированных областях некоторых азиатских стран, включая Малайзию, Китай и Индию, некоторых людей — обычно мужчин — периодически поражает странная болезнь под названием «коро». Жертвам мужского пола кажется, что их член и яички исчезают; а женщинам кажется, что исчезают их груди. Коро обычно распространяется как инфекция; в одной области Индии в 1982 году правительственные чиновники выходили на улицы с громкоговорителями, чтобы заверить истеричных граждан, что их гениталии не исчезли. Эти чиновники даже измеряли члены граждан мужского пола линейкой, чтобы доказать, что их страхи необоснованны (Bartholomew, 1994).

В качестве бонуса для тех читателей, аппетит которых к необычным психологическим открытиям еще не удовлетворен, мы завершаем эту книгу **тремя «Поощрительными премиями»:**

1. Хотя наши воспоминания могут быть весьма ошибочными в одних обстоятельствах (см. мифы № 11—13), они могут быть удивительно точными в других. Одна научно-исследовательская команда показала студентам 2560 фотографий различных сцен и объектов. Каждую фотографию показали всего в течение нескольких секунд. Через три дня ученые показали этим же студентам оригинал каждой фотографии в паре с новой фотографией и попросили выбрать оригинал. Студенты делали правильный выбор в 93% случаев (Standing, Conezio & Haber, 1970).

2. Некоторые психологические исследования показывают, что собаки напоминают своих хозяев. В одном исследовании обнаружили сходство между лицами хозяев собак с мордами их собак на уровне, значительно превосходящим случайность, хотя это было верно только в случае чистокровных, а не смешанных пород собак (Roy ***8c*** Christenfeld, 2004).

3. Держание в руках какого-нибудь теплого объекта может заставить нас почувствовать «большее тепло» по отношению к другим людям. В недавнем исследовании испытуемых просили подержать чашку теплого кофе или чашку холодного кофе в течение нескольких секунд в качестве услуги для какого-то человека, а позже просили оценить этого фиктивного человека по ряду признаков. Испытуемые, которых просили подержать чашку теплого кофе, чаще оценивали того человека высоко, приписывая

ему такие «теплые» качества, как «щедрость» и «забота» (Williams ***8c*** Bargh, 2008).

## *Заключение: берем на вооружение*

## *умение разрушать мифы*

Мы очень хотим, чтобы наша книга стала справочником по оценке психомифологии, и искренне надеемся, что она будет служить пожизненным справочником по мифоразрушению во многих других кардинально важных областях вашей повседневной жизни, вклю



чая медицину, окружающую среду, политику, экономику и образование. Например, область медицины изобилует, по крайней мере, таким же количеством заблуждений, как и психология.

Широко распространенные убеждения в том, что: мы должны выпивать, по крайней мере, восемь стаканов воды день, чтобы остаться здоровыми; чтение при тусклом свете может испортить наше зрение; волосы и ногти продолжают расти после того, как мы умираем; выбривание наших волос заставляет их отрастать быстрее; плавание менее чем через 45 минут после еды может вызвать судороги; употребление витамина С помогает предотвратить простуду; мы должны есть при простуде и голодать при лихорадке; пощелкивание костяшками пальцев вызывает артрит; мы теряем большую часть своего телесного тепла через нашу голову; употребление слишком большого количества моркови сделает нашу кожу оранжевой; а употребление шоколада вызывает прыщи — были развенчаны медицинскими исследованиями (O'Connor, 2007; Snyderman, 2008; Vreeman & Carroll, 2007, 2008; Wanjek, 2002).

Эти популярные, но ошибочные представления напоминают нам о том, что мы должны взять свои навыки мифоразрушения с собой в повседневную жизнь, чтобы оценивать все утверждения, которые мы в ней встречаем, а не только те, которые касаются психологии. Тренировка и оттачивание этих навыков могут привести к полезному результату: принятию наилучших решений в реальном мире.

Прощаясь с вами, читатель, мы оставляем вас с несколькими полезными итоговыми советами о том, как взять в свою повседневную жизнь умение разрушать мифы.

Хотя наши первые инстинкты и впечатления могут быть полезными в «оценивании» людей или в предсказании наших долгосрочных эмоциональных предпочтений, их обычно бывает недостаточно, когда дело доходит до оценки научных заявлений о мире.

Многие представления, распространяемые «из уст в уста», являются не чем иным, как легендами, поэтому не нужно думать, что они точны. Мы должны особенно усомниться в любом предложении, которое начинается словами «Каждый знает, что...».

Освещение в печати каких-то событий часто вводит нас в заблуждение и может заставить нас оценивать слишком высоко частоту сенсационных событий и недооценивать частоту менее сенсационных событий. Да и СМИ склонны упрощать сложные явления с целью рассказать «хорошую» историю. Но хорошие истории — это не всегда правдивые истории.

Предвзятые выборки могут привести к одинаково предвзятым заключениям. Если мы работаем в основном с одной группой людей (например, психически больными), наше восприятие распространенности определенных черт характера людей в целом будет часто искажаться.

Определенные пристрастия, такие как иллюзорная корреляция, предвзятое подтверждение и злоупотребление эвристической представительностью и пригодностью, могут вынудить нас сделать ошибочные выводы. Эвристика — это полезные сокращения и эмпирические правила, но если мы полагаемся на них вслепую, а не критически, мы будем часто совершать ошибки.

Корреляция — это не причинная обусловленность, поэтому обнаружение того, что две вещи статистически связаны, не говорит нам о причине такой связи. И если одна вещь предшествует другой, это еще не означает, что она является ее причиной.

Тщательно проводимые научные исследования, хотя и редко бывающие ошибкоустойчивыми, являются неоценимым даром, который мы никогда не должны считать само собой разумеющимся, потому что это наша лучшая гарантия от ошибок. Как напоминает нам Альберт Эйнштейн: «Вся наша наука в сопоставлении с реальностью примитивная и детская — и, однако же, это самая драгоценная вещь, которая у нас есть» (цит. у Shermer, 2002).

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## *Рекомендуемые вебсайты для исследования психомифологии*

**Список ссылок на статьи о психологических заблуждениях:** http://cwx.prenhall.com/bookbind/pubbooks/morris2/ chapterl/medialib / demo/3.html

**Заблуждения студентов, изучающих психологию, в изложении Стивена Чью:**

http: //teachpsych.org/resources/e-books/eit2004/ eit04-03.pdf

**Мифы об известных психологических исследованиях:**

http://www.thepsychologist.org.uk/ archive/archive_home. cfm? volumeID = 21 &editionID = 164&ArticleID = l 394

**Городские легенды:** http://www.snopes.com

**Студенческие заблуждения относительно психологии как дисциплины:**

http: //209.85.215.104/search? q = cache:kjTSkDR6-0oJ:psychclub. monmouth.edu / assets / Career_Psychology%2520You%2520Think% 2520You%2520Know.doc + student + misconceptions + psychology + maj or + monmouth&hl = en&ct = clnk&cd = l &gl = us

497

Рекомендуемые вебсайты для исследования психомифологии

**Общие статистические мифы (составлены Шульером Хаком):**

http: //www.psypress.com/statistical-misconceptions **10 мифов о разуме из PsychBlog:**

http: //www.spring.org.uk/2008/04/10-mind-myths-do-any-of-these-catch-you.php

**Мифы о самосовершенствовании (в изложении Анни Мерфи Пол):**

http: //psychologytoday.com/articles/pto-2001030l-000044.html

**10 главных мифов о средствах массовой информации в изложении Джона Стоссела:**

http: //abcnews.go.com/2020/story?id = l23606

**Популярные медицинские мифы (некоторые касаются психологии):**

http: //www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cm i? volumeID = 21 &editionID = 164&ArticleID = l 394 **«Критическое**

**мышление через Проект Учебного плана» колледжа Лонгвью; показывает 12 широко распространенных заблуждений о психологии:**

http: //mcckc.edu/longview/ctac / psychology/ commonsense3.htm

**Десять мифов о мозге:**

http: //www.time-etc.com/2007/06/ten-myths-about-brain.html

**Мифы и правда о памяти и обучении:**

http: / / www.supermemo.com/articles / myths.htm

**Мифы о раннем умственном развитии:**

http://www.brainskills.co.uk / MythsFactsEarlyBrainDevelopment.html

**Мифы о ложной памяти:**

http: //www.bfms.org.uk/site_pages/myths_page.htm

**Мифы о гипнозе:**

http: //www.nhne.com/misc/hypnosis.html **Мифы о сне:**

http://www.sleepfoundation.Org/site/c.huIXiyMOIxF/ b.246681 l/k.4CDC/ ~

Sleep_Myths Fact_or_Fiction_Quiz.htm

http: //longevity.about.com/od/lifelongenergy/tp/ sleep_myths.htm

**Мифы о спортивной психологии:**

http: //www.mentalgamecoach.com / articles/SportsPsychologyMyths.html

**Десять мифов о психических заболеваниях от Джона Грохола:**

http: / / psychcentral.com/blog/archives /2008/06/13/ 10-myths-of-mental-illness /

**Заблуждения относительно нарушений пищеварения:**

http://www.healthyplace.com/eating-disorders/main/myths-and-misconceptions-about-eating-disorders/menu-id-58

**Мифы об алкоголе и алкоголизме:**

http: //www2.potsdam.edu/hansondj/ AlcoholFactsandFiction.html http: / / www.cnn.com/2007/ EDUCATION/03/07/ activity.alc ohol.myths/index.html

**Распространенные заблуждения о психотерапии:**

http: //ezinearticles.com/PCommon-Misconceptions-About-Psychotherapy&id=674132

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

9 шагов для изменения или предотвращения 266

«60 минут» 247,393,464 501 способ улучшить самооценку вашего ребенка 332

actus reas 430 CSI: место преступления 422

eHarmony.com 281 Genesis 21, 292 HypnosisDownloads 121 Judas Priest 95 Match.com 281 Psychological Bulletin 81 tapetum lucidum 87

**А**

Абель Джордж 403 Агрессия 45, 301, 304, 307, 335

Адлер Альфред 470 Азбука Морзе 228 Айвинс Брюс 437 Александр Франц 260 Алкоголизм 330, 385, 446, 459, 462, 499 Аллен Вуди 139 Амнезия 160, 165, 169, 175, 489

«Анализируй это» 301, 467 Анджелика Джейд 337 Антисоциальное поведение 118, 316

Арбатнотт Кэтрин 201 Аристотель 25, 84, 300 Ароматерапия 253 Ассоциативная зона 65 «Атака проповедников из космоса» 214 Аутизм 43, 51, 391 Ацетилхолин 224

**Б**

База данных ERIC 199 Балди Камилло 354 Бангертер Адриан 107 Бандура Альберт 114 Барри Кристофер 335 Басс Эллен 337 Бастон Питер 283 Баумейстер Рой 335 Бентам Джереми 254 Берн Дэрил 81 Бернардин Джозеф, кардинал 152

Бертон Ричард 75 Бирн Донн 282 Бирн Ронда 266 Блейк Роберт 434 Блёлер Эжен 53, 382 «Божественная комедия» 119

Болезнь Альцгеймера 132, 141

Бонапарт Мари 293 Бранден Натаниэл 330 Браун Пэт 422 Бризендин Луанн 256, 297 Брикман Филип 256 Броновски Джейкоб 29

Брэйди Джеймс 274, 429 Бурстин Дэниел 32 Бучард Томас 313 Буш Дж. У. 439 Бушмен Брэд 335 Бэкон Фрэнсис 36

**В**

Вайкари Джеймс 92 Вайсс Брайан 157 Валдез-Менчака Марта 373 Валлерстайн Джудит 342 «Вам письмо» 279 Ванн Зандт Клинт 422 Васконселлос Джон 331 Вашингтон Марта 254, 259 В ДА 387

«Великие идеи психологии» 368

«Весь этот джаз» 135 Воки Джон 95 Волперт Эдвард 227 Вольтер 31

«Вопросник по самооценке» 332

Врачи-бихевиористы 470 Вуд Джеймс 349 Вуд Мишель 373 Выборочное восприятие и память 40, 79 Выготский Лев 112

**Г**

Галлюцинации 167, 215, 231, 365, 408 Гарднер Ховард 200 Гарфилд Боб 98

Гедоническая беговая дорожка 256 Геллер Ури 60 Гемофильность 281 Гендерные различия 296 Гербердинг Джулия 393 Герген Кеннет 291 Гештальт 470 Гилович Томас 261 Гипноз 54, 151, 211, 235

Гипнопедия, см. обучение во сне 225 Гиппократ 402 Гитлер Адольф 328 Глиальные клетки 65 Глэдвелл Малколм 450 Голдберг Льюис 453 Голдберг Херб 302 «Голый пистолет 33 1/3» 192

«Городские пижоны» 120 «Готика» 422 Готлиб Иан 122 Готтсман Ирвин 385 Графология 49, 353 Гроув Уильям 454 Грувелл Эрин 203 Грэй Джон 53, 294 Гудман Гейл 166 Гудман Шивани, доктор 266

**Д**

Дамер Джеффри 430 Данливи М.П. 254 Данте Алигьери 119 Дарвин Чарльз 317, 320

Дарли Джон 287 Дауд Морин 135 «Двойник Флинта» 155 Делия Сала Серхио 28 Делэй Том 340 Демент Уильям 227 «День сурка» 120 Депрессия 46, 116, 130, 134 «Детки» 114 Джексон Майкл 250, 434 Джефферсон Тайрон 317 Диагностика 450 «Дикари» 128 Дилан Боб 284 Динер Эд 255, 259 Дислексия 191, 193 ДНК 147, 152, 321, 438, 443 «Дни вина и роз» 460 Доктор Фил, см. Макгро Фил 27, 114 «Долгий поцелуй на ночь» 170

«Дом на холме призраков» 51

«Другой мир: восстание ли-канов» 403 Дукакис Китти 478 «Душим начальника» 303

**Ж**

Жак Эллиот 119 «Жена мясника» 77 «Женский мозг» 297

**З**

«За бортом» 174 «Заводной апельсин» 226

«Загадка Клинтона» 387 «Задом наперед: загадка дислексии» 192

**И**

Иглтон Томас, сенатор 475 «Игры разума» 419, 479 «Идеальные дочери» 387 Иллюзии 35, 149, 157, 233 Иллюзорная корреляция 41 «Имитатор» 422 Инсульт 62

Интеллект 16, 25, 58, 177, 204

Интерпретация 221 Интуиция 273, 449 «История Антуана Фишера» 338

**К**

«Какая Саманта?» 170 Канеман Даниэл 256 Карнеги Дэйл 64 Карр Джон Марк 438 Кассин Саул 441 Катарсис 300 Квантовое

исцеление 267 Келли Джордж 28 Келли Айвэн 404 Кендалл-Такетт Кэтлин 341 Кеннеди Дж. Ф. убийство 145

Кеннеди Роберт Ф. младший 392 Кинг Стивен 110 Кирби Дэвид 392 ККС вакцина 399 «Клан Сопрано» 219, 467 Клеймо 364 Клинтон Билл 387 Клинтон Хиллари 135,311 Клопфер Бруно 346 Когнитивно-поведенческая терапия 484 Койн Джеймс 270 «Король червей» 133 Корриган Патрик 372 Коффилд Фрэнк 199 «Кошмар на улице Вязов» 414

«Красота по-американски» 120

Кратциг Грегори 201 «Полуночный ковбой» 338 Кристберг Уэйн 36, 57 Критическое мышление 354

Критомансия 31 Кромер Алан 332 Крюгер Йоахим 152 Кук Стивен 256 Кэмпбелл Дональд 77 «Кэрри» 382 Кэрри Джим 134 Кюблер-Росс Элизабет 134

**Л**

Лекроун Хэп 112 Леман Кевин 317 Ленггенхагер Бинья 234 «Лето Сэма» 414 Либер Арнольд 403 Ликкен Дэвид 245, 313 Линдберг Чарльз 438

Ллойд Эдди Джо 442 Локк Джон 254 Лор Джеффри 307 Лофтус Джеффри 153 Лофтус Элизабет 153 Лукас Генри Ли 439 «Любовь зла» 214 «Люди икс» 77 Лунатизм 237

**М**

Макгро Фил 27, 114 Макдермот Кэтлин 149 Маккарли Роберт 223 Маккарти Дженни 393 Маккатчен Линн 279 Маккейн Джон 355, 393 Макклоски Майкл 33 Макконки Кевин 216 Мамфорд Алан 200 «Манчжурский кандидат» 213

Марионетка 92, 250 Марстон Уильям Моултон 242, 252 Маршалл Барри 260 «Мертвая зона» 77 Месмер Франц Антон 211 Месмеризм 211 Метаанализ 81, 269, 297, 359, 404

Мехл Маттиас 297 Миллер Зелл 108 Милтон Джули 81 Милуоки 430 Мисшел Уолтер 314 «Миф о счастье» 252

Мишон Жан-Ипполит, аббат 354

Модель обучения Хани — Мамфорда 200 «Мой злейший враг» 382 «Молчание ягнят» 422 «Момент истины» 243 «Моральная чрезвычайная ситуация» 337 «Мыс страха» 414 Мэйз Ларри 152 Мюррей Чарльз 322 Мышление 31, 36, 46, 65, 247, 265, 273, 350

**Н**

«Над пропастью во ржи» 114 Найда Стив 290 Нарциссизм 349 Наследственность 269,

321

Невербальные подсказки 294

Нейропсихология 61 Нейрохирургия 62 Нейссер Ульрик 145 Низкая самооценка 328 Никсон Ричард, президент 433

Норкросс Джон 469 «Ночь напролет» 460 «Нужна целая

деревня»
311
Нэнси Грейс 422 Нэш Джон 479 Нэш Майкл 157 о
Обама Барак 393 Облегченное общение 399 «Обычные люди» 114, 480 ОЗПДС 134 Олсон Гарри 468 Онихомансия 354 «Особое мнение» 77 «Охотники за привидениями» 77
**П**
Память 143 Паранормальный 75 Пенн Дэвид 372 «Перл-Харбор» 192 Перле Фредерик 470 Пирсон Карл 321 «Писатели свободы» 203 Плацебо 47, 73, 96, 212,
484
Плутарх 402
Плюралистическое невежество 288 «Под запись» 433 «Подсознательное соблазнение» 93
Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) 63 «Покидая Лас-Вегас» 460 «Полет над гнездом кукушки» 479
Полюсны Мелисса 164 «Поменяться местами» 320 «Помни» 172 Поппер Карл 247 Поспешные суждения 30
Поуп Харрисон 167 Похищение в Чоучилле 342 Почерк и черты характера 353
«Правдивая ложь» 250 Правило М'Нотена 431 Прагер Деннис 29 «Превосходство Борна» 170
«Преобразование алкоголика» 460
«Прерванная жизнь» 114 Предвидение 76 Преступники 146, 422, 428 Причудливые диеты 39 Проективные техники 348 «Профиль убийцы» 422 Прулкс Кристина 124 Псевдопациенты 365 Психиатрические ярлыки 364
Психоанализ 160 Психокинез 75 Психомифология 22 «Пятница, 13» 414
Раздвоение личности 24,
53, 380
Размывание ответственности 289
Райн Джозеф Бэнкс 79 Райнд Брюс 339 Расщепление личности 53 «Реальные кабаны» 120 Редигер Генри 149
Рейган Рональд, президент 277, 428 Рид Томас 32 Робинсон Дэниэл 368 Робинсон Том 127 Роджерс Карл 470 Розенхан Дэвид 365 Розофф Барбара 197 Роршах Герман 345 Росс Ли 85 Роттон Джеймс 404 Роули Лаура 254 Рукопожатия 492 Русио Джон 370 Рэдиш Крис 317 Рэзон Чарльз 407 Рэйс Виктор 212
**С**
Саган Карл 36, 487 Саллоуэй Фрэнк 317 Салмон Мэтт 340 Самоубийство 374 Саул Леон 468 Сегал Нэнси 314 Сексуальное насилие 24, 336 Селигман Мартин 256 «Сеть» 301
Симпсон О. Дж 146, 434 «Симпсоны» 135, 293 Синдром

взрослых детей алкоголиков 387 «Синдром воскрешения» 155 Синдром эрудита 51 Синестезия 489 Скорочтение 39, 207 Скьюз Дэвид 341

Слейтер Лорен 369, 382 «Смелость исцелять» 337 Снайдер Марк 149 Снайдер Тобурн 468 Сновидения 11, 219, 236 Собелл Марк и Линда 463 «Солги мне» 241 Сонный паралич 168 Сперри Роджер 67 Спитцер Роберт 365 Стивенсон Роберт Льюис 380 «Стражи» 346 Стрефосимволия 192 «Супермен» 86 Сьютберт Эртель 81

**Т**

Таврис Кэрол 307 Таннен Дебора 294 Тассеография 353 Твен Марк 31, 75 Теллеген Аук 313 Темерлин Морис 370 «Темный рыцарь» 414 «Техасская резня бензопилой» 414

Техника Ганзфельд 80, 81 Тимеросал 392 Томатис Альфред 105 «Тринадцать» 114 Туркхаймер Эрик 326 Тэйлор Аннет 89, 249

**У**

«Убийства в саду» 213 Уинфри Опра 157, 267, 388 «Ультиматум Борна» 170 «Умница Уилл Хан-тинг» 467 Уотсон Джеймс 320 «Управление гневом» 301 Урановитц Сеймур 149

**Ф**

Фенилкетонурия 327 Физиогномика 353 Физиологическая активность 243

Филипс Келли-Энн 270 «Флетчерство» 253 Флути Даг 393 Фоллетт Виктория 164 Фонемы 193 Фостер Джуди 422, 429 Фосфены 87 Фотографическая память 145, 175 Франкл Виктор 470 Франклин Бенджамин 211 Франклин Джордж 151 Фредериксон Рене 161 Фрейд Анна 113 Фрейд Зигмунд 144, 154, 162, 221, 468 Френология 25 Френш Питер 388

**Х**

Хайд Джанет 394 Хайман Рональд 197 «Халк» 301 Хани Питер 200

Харрис Джудит Рич 311, 325

Харрис Эрик 328 Харрис Юри Делл 74 Хартманн Хайнц 316 Харш Николь 145 Хеликобактер пилори 261 Хелмс Хитер 124 Хехт Дженнифер Майкл 252 Хилл Джон 115 Хинкли Джон 429 Хиромантия 353 Хит Чип 107 Холмбек Грэйсон 115 Хонортон Чарльз 81 Хорвитц Аллан 367 Хорган Джон 30 Хоффер Эрик 254

**ц**

«Царь горы» 293 «Целуя девушек» 155

**Ч**

Чандлер Джордан 250 «Человек дождя» 51,398

**Ш**

Шаффер Томас 352 Шварц Норберт 55 Шекспир Вильям 85, 402 Шелдрейк Руперт 85 Шер Кеннет 387 «Шестое чувство» 77

«Шесть столпов самооценки» 330

Шиаво Терри 62 Шизофрения 379 Шихи Гейл 119 Шкала умственных способностей по Векслеру 178 Шлессингер Лора 340 Шмолк Хайке 146 Шорт Элизабет 438 Шпигель Дэвид 271 Штерн Вильгельм 348 Шторм Ланс 81

**Э**

Эвклид 84

Эвристическая доступность 190

Эвристическая репрезентативность 48

Эйнштейн Альберт 65, 207 Эйсенк Майкл 255 Экерман Роберт 387 Экснер Джон 349 Экстрасенсорная горячая линия мисс Клео 74 Экстрасенсорное восприятие (ЭСВ) 74 Электрошоковая терапия (ЭШТ) 51, 473

Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) 63, 157, 214 Эллис Альберт 255, 471 Эмлен Стивен 283 Эмпирическая психология 28

Энгст Жюль 317 Эпилепсия 67, 171 Эпли Николас 90 Эриксон Мильтон 218 Эриксон Эрик 122 Эрнандез Хорхе 442 Эрнст Сесиль 317 Эрссон Хенрик 233 Этуотер Брент 268 «Эффект бабочки» 161 Эффект Барнума 360, 389 Эффект Моцарта 107

**Ю**

Юлий Цезарь 158 Юнг Карл 470

**Я**

Ялом Ирвин 470 Япко Майкл 153

***Скотт О. Лилиенфелъд*** — профессор психологии ***Emory University*** в Атланте, США. Автор более 200 журнальных статей и книг, обладатель награды Американской психологической ассоциации (АПА) за выдающийся вклад в развитие клинической психологии. Бывший президент Общества «Клиническая психология» АПА и член Ассоциации психологической науки. Редактор журнала «Scientific Reviewof Mental Health Practice». Основные области исследования доктора Лилиенфельда: расстройства личности, психиатрическая классификация и диагноз, псевдонаука в психиатрии.

***Стивен Дж. Линн*** — профессор психологии и директор психологической клиники в ***State University of New York*** в Бингемтоне, США. Член редакционных коллегий 11 журналов, имеет 270 академических публикаций, в том числе 16 книг. Бывший президент подразделения «Психологический гипноз» АПА, обладатель президентской награды государственного университета Нью-Йорка за ученость (эрудицию) и творческую активность. Член АПА и Ассоциации психологической науки, его исследования финансируются Национальным институтом психического здоровья. Основные области исследования: гипноз, память, фантазия, расщепление личности.

***Джон Русио*** - доцент психологии в ***The College of New Jersey, США.*** Его академические интересы: количественные методы психологического исследования и особенности псевдо-

науки. Опубликовал более 50 статей и книг, в том числе: «Критическое мышление в психологии: отделение смысла от бессмыслицы». Член редакционных коллегий журналов «Journal of Abnormal Psychology» и «Psychological Assessment»; а также младший редактор журнала «Scientific Review of Mental Health Practice».

***Барри Л. Бейерстайн***

был профессором психологии ***Simon Fraser University,*** Канада, председателем Общества скептиков Британской Колумбии. А также соредактором журнала «Write Stuff», младшим редактором Научного обзора нетрадиционной медицины и соавтором многих статей в журнале «Sceptical Inquirer» и в других профессиональных журналах.

Издание для досуга ПСИХОЛОГИЯ. АНТОЛОГИЯ МЫСЛИ

**Скотт О. Лилиенфельд, Стивен Дж. Линн, Джон Русио, Барри Л. Бейерстайн**

**50 ВЕЛИКИХ МИФОВ ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Директор редакции £ *Капьёв* Руководитель направления *Л. Ошеверова* Ответственный редактор *К. Пискарева* Художественный редактор *П. Петров* Технический редактор О. *Куликова* Компьютерная верстка О. *Шувалова* Корректор *Н. Сикачева*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411 -68-86,8 (495) 956-39-21.

Ноше раде: **wvnv.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

вадруил: «ЭКСМО АКБ Баспасы, 123308, Мескеу, Ресей, Зорге Ksuieci, 1 уй.

Тел. 8 (495) 411 -68-86,8 (495) 956-39-21 Home page: v»vwv.el < smo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белпсг «Эксмо*

Казахстан Республикасыцца дистрибьютор жене енгм бойынша арыз-талагпарды кабылдаушынын еюл1«РДЦ-Алмагы»ЖШС, Алматы к., Домбровскийкеш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 5812 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz вн1мн)цжарамдылыкмерз1м1 шекгелмеген.

Сертификация туралыаклараг сайтта: wvwv.eksnTO.ru/ certifkation

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно

получить по адресу: http://eksmo.ru/certification

0HflipreH мемлекет: Ресей Сертификация карастырылмаган

Подписано в печать 26.09.2013. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$.

Гарнитура «Нью-Баскервиль». Печать офсетная. Уел. печ. л. 29,87.

Тираж 3000 экз. Заказ 7492

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

**ISBN 978-5-699-68521-9**